

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

А. Р. КОМЛЕВ

ТУТЧАКУ

практическое
пособие

Москва, 1998

Комлев А.Р.

НУНЧАКУ. Практическое пособие.

В книге отражен практический опыт работы с нунчаку в одной из школ боевого искусства. Приведены методики «Широкого круга» и «Двух квадратов» с подробным изложением программы индивидуальных и групповых занятий. Подробно описаны приемы самозащиты по разделам, соответствующим учебному видеофильму «Нунчаку в бою», вышедшему в 1996 году. Пособие в равной степени рассчитано на инструкторов и на любителей, занимающихся самостоятельно.

© Комлев А.Р., 1998.

© Комлев А.Р., 1998. Оригинал-макет, рисунки

© Бузин В.А., 1998. Фотографии

ВВЕДЕНИЕ

Нунчаку — один из самых экзотических и в то же время сложных для изучения традиционных видов древнего оружия Востока. Второе обстоятельство существенно ограничивает эффективность ее использования в реальном бою. Универсальность нунчаку, характеристика ее боевых качеств восхищает, но множество факторов современной жизни сводит на нет большинство из них, и часто искусство, на овладение которым ушли годы, в практической самообороне становится бесполезным. Одна из причин этого в России — запрет на холодное оружие ударно-дробящего типа, в том числе и нунчаку. Однако здесь мне хотелось бы присоединиться к мнению японских специалистов, напомнив, что не конкретное оружие, а прежде всего сам человек может дискредитировать искусство, обращая свои знания во зло.

Многолетний опыт изучения нунчаку опровергает мнение о доступности применения данного вида холодного оружия каждому. По-настоящему эффективной нунчаку становится только в руках профессионала, а простейшее размахивание ею не более опасно, чем махание палкой или ножом. В отличие от палки у нунчаку есть чисто конструктивное преимущество — возможность скрытого ношения, а в отличие от ножа — преимущество радиуса атаки полностью растянутым оружием. Но современные средства гражданской обороны, к числу которых относятся газовые пистолеты и баллончики, имеют радиус поражения еще больший, и здесь нунчаку не может конкурировать с ними по эффективности.

Эта книга адресована в основном спортсменам, энтузиастам искусства нунчаку. За последние несколько лет книжный рынок для любителей восточных единоборств существенно наполнился соответствующими изданиями, отсутствующими ранее, однако доля книг по традиционным видам оружия значительно ниже, чем остальной литературы. Что касается нунчаку, то издаваемые книги носили больше информационно-ознакомительный характер, упуская, на мой взгляд, важную методическую сторону тренировки.

Я прекрасно понимаю, что овладеть каким-либо искусством только по книгам невозможно, но научиться чему-либо полезному или новому по силам каждому. И здесь большое значение имеет качество

изложения материала. При подготовке рукописи моей целью было не объять необъятное, а как можно тщательнее объяснить то, что по силам понять и освоить самостоятельно. Другими словами, я руководствовался принципом: лучше меньше, да лучше!

Долгое время я практиковал искусство нунчаку по принципу «Широкого круга», но опыт инструкторской работы показал, что одной методической концепции при общении с учениками бывает недостаточно. Постепенно прежняя методика была усовершенствована и подверглась коренным изменениям. Появилась теория «Двух квадратов», дающая возможность более гибкого подхода к изучению искусства нунчаку. Однако концепция «Широкого круга» остается актуальной для продвинутых учеников. В этой книге дано краткое изложение основных постулатов обеих методик.

Хотя весь технический материал, излагаемый на страницах книги, иллюстрируется примерами практического использования нунчаку в бою, я выражаю искреннюю надежду, что древнее воинское искусство никогда не будет служить недобрым целям корыстных людей.

В заключение я хотел бы выразить благодарность Владимиру Алексеевичу Бузину, отснявшему практически весь материал для этой книги, а также Игорю и Юле Кашкиным и Илье Филеву, с пониманием дела ассистировавшим мне во время съемок.

Март 1998 г.

Часть первая

ТЕОРИЯ
И ФИЛОСОФИЯ
ШКОЛЫ

ОПРЕДЕЛЕНИЕ И ФИЛОСОФИЯ ШКОЛЫ

Школа — это не название, не учитель, не ученики. Много школ умерло, когда уходил учитель, менялись названия, разделялись ученики. Школа — это программа; программа — это Путь. Программа не может появиться из ничего, это Путь учителя, учеников. Есть Путь, есть программа — есть и школа. Другие ученики могут добавлять, изменять, совершенствовать, но пока есть стержень — это школа. Замените стержень — будет другая школа.

Программа — это также методика, включающая начало пути, его развитие и его завершение, когда учитель может отпустить ученика. У каждой школы своя история. Истории свойственно обобщать время и имена людей. С переменой людей многое может поменяться в школе; с переменой времени многое может поменяться в одном человеке. Если этот человек учитель и создатель школы, о школе судят с его слов. Меняясь во времени, учитель может менять что-то и в школе. Пока остается учитель, о школе судят с его последних слов.

Говоря здесь о философии школы, я имею в виду свои личные убеждения, с которыми не все могут согласиться. Однако для лучшего понимания внутренней жизни учителя (в данном случае меня как автора настоящего учебника) полезно будет узнать о его взглядах на возможность использования боевого искусства в реальной жизни. Эти взгляды я раскрываю на простом примере.

Итак, некто подвергается нападению на улице. Какие могут быть действия у обороняющегося? Возможны два варианта поведения — бездействие и действие, каждый из которых, в свою очередь, может привести или к победе, или к поражению. Проанализируем сначала действия активной самообороны.

Она по своей внутренней природе основана на уверенности защищающегося в возможности победы собственными уси-

лиями. Итог будет зависеть от множества самых разных, порой случайных и даже нелепых обстоятельств, не исключая, конечно же, и личного мастерства обороняющегося. Имея выбор и принимая решение об активной обороне, защищающийся как бы отделяет Божественную волю от своей и тем самым вовсе не увеличивает свои шансы выжить в сражении. Принимая подобное решение, трудно быть уверенным в Божественной идее конкретного случая, ибо отчасти мы уже положились на собственные силы.

Другое, пассивное, поведение основано на изначальном промысле Божьем. Защитник добровольно отказывается от борьбы, полагаясь исключительно на волю Господа. Сама ситуация им воспринимается не как результат нелепой случайности, а скорее, случай для испытания, может быть, наказания или проявления еще какой-либо идеи Создателя. Не разбирая причины сложившегося положения, защищающийся в данном случае воспринимает происходящее с ним как промысел Божий и обращается к Господу с молитвой. И здесь следует особо отметить, что любой результат с точки зрения промысла Божьего есть результат положительный для обороняющегося. Понимание происходящего во многом зависит от личной веры.

Здесь я говорил о православном учении, которое может быть противоположно учению других религий, учению других школ. Размышления на данную тему мы продолжим в следующих главах.

КАК ВСЕ БЫЛО

История создания настоящего пособия началась в 1990 году, когда я завершил работу над первым томом книги «Сохранение жизни». Тогда были предприняты попытки организации собственной школы, не отражающей какого-либо конкретного стиля или метода борьбы, но имеющей философскую концепцию, которая базируется на принципе, пожалуй, свойственном большинству направлений в «восточных боевых искусствах». Мы можем назвать это стремлением к максимальной эффективности с минимальными затратами.

В 1993 году все рукописи удалось объединить в рамках одной книги, которая получила название «Постскрипtum каратэ». Собственно, эта книга отразила теорию и практику на основе опыта автора настоящей работы. Техника рукопашного поединка базировалась в основном на работе рук, предпочтительно в ближнем бою. Для лучшего понимания стратегии такого поединка в школе были разработаны специальные формы.

В этой же рукописи был впервые представлен материал об оружии в довольно большом объеме. К счастью для меня, эту часть пришлось заметно сократить, ибо информация выходила за рамки нормального однотомного издания. Настоящая книга продолжает разговор на тему оружия, тем более, что по этому направлению в школе была разработана самостоятельная методика.

Заглавие книги говорит о том, с чем нам придется иметь дело. Любопытна история, как вообще удалось осуществить данный, скажем прямо, нелегкий проект.

В начале 80-х годов я получил хорошую возможность обмена устной информацией по методам борьбы, так как в 1981 году был зачислен в военное училище. В то время каратэ в России снова оказалось под запретом, о китайских же искусствах вообще не было никакой информации. И тем ни менее люди, прикоснувшиеся к экзотике Востока, были везде. Не знаю

почему, но именно информация по нунчаку больше всего привлекала мое внимание. Буквально по крупичкам приходилось собирать от самых разных людей отдельные приемы и движения. Я старался конспектировать в своих дневниках то, что видел, и по мере накопления материала собирать его в одной тетради. Одна из таких тетрадей, выполненная в 1983 году, чудом уцелела; с другими же происходили необъяснимые вещи — некоторые из них вовсе пропали, другие ограничивались только предисловием, а дальше дело не шло.

После военного училища я работал в войсках три года, после чего уволился из Вооруженных Сил по собственному желанию. За это время информации по оружию в моей голове было собрано достаточно для того, чтобы написать наконец самостоятельную книгу. После написания двух глав рукопись таинственным образом исчезла. Тогда-то терпению моему пришел конец. Я решил, что люди не должны читать подобные книги и подумал о том, как спасти информацию для себя. Кропотливая, длительная работа завершилась тем, что были разработаны первые три, а затем еще две формы, включившие те движения с нунчаку, которые мне на тот момент удалось собрать. Опыт древних о передаче секретов школ посредством форм оказался полезным и для меня.

Это произошло в конце 1987 года, но весь последующий период формы совершенствовались, изменялись, а вместе с тем совершенствовалась и методика. Для меня сразу стали видны преимущества работы с оружием в рамках форм. По сути дела, формы, которые я больше склонен называть упражнениями, это не что иное, как схемы, запомнив которые ученик уже не может забыть содержания. Больше того, в рамках этих схем движения, приемы, техника нунчаку упорядочивались и начинали лучше восприниматься. Методика получила название «Широкого круга».

Когда встал вопрос о том, стоит ли устный источник воплощать в письменную форму, передо мной был печальный опыт прошлого. И тогда я решил обойти судьбу, включив некоторые свои разработки в первый и второй тома книги «Сохранение жизни».

В 1993–1994 годах мне посчастливилось проверить свою методику в группе энтузиастов искусства нунчаку. Итог ока-

зался неутешительным. Я увидел, что упражнения *«Широкого круга»* не достаточны для глубокого изучения предмета. Постепенно пришли мысли о дальнейших методических разработках. Это стимулировалось периодическими публикациями в журнале *«Боевое искусство планеты»* (1994–1997). К сожалению, публикации растянулись на несколько лет, стройность их была потеряна. Я почти охладел к начатому делу, но предложение издателя журнала снять учебный фильм о нунчаку снова окрылило меня. Сам процесс работы над фильмом дал мне очень много в плане понимания нунчаку, теперь как боевого оружия, а не только спортивного предмета.

После окончания съемок я заново переосмыслил весь свой путь. Безжалостной корректировке подверглись многие положения, совсем недавно считавшиеся фундаментальными. Теория *«Двух квадратов»* стала приобретать законченный вид, а методика *«Широкого круга»* плавно влилась в нее.

И сейчас процесс развития не завершен. В начале своей карьеры я получал знания от окружающих меня людей. Сегодня движение вперед стимулируется друзьями и учениками, заинтересованными в том, чтобы дело не было брошено на полпути. Я надеюсь, что наш коллективный опыт окажется полезным всем ищущим знаний, хотя, конечно, никакая книга не заменит непосредственного человеческого общения.

ТРАДИЦИЯ И СОВРЕМЕННЫЙ ПОДХОД К ПРАКТИКЕ БОЕВОГО ИСКУССТВА

Традиция — противоречивая вещь. Хорошо это или плохо — не предмет нашего разговора. С самого начала я вынужден сказать, что в своей школе не придерживался вообще никаких традиций. Если и есть какая-то одна традиция, то это традиция защищаться от других традиций. Есть сотни школ здесь и там. У каждой свои традиции. Для одних — это смысл пути, для других — набор символов без идеи и содержания. Я считаю, что хороша та традиция, которая дает возможность адаптироваться к современности, и плоха та, которая уводит с истинного пути. Однако кто даст определение «истинному пути»? Что это такое? И второй вопрос: «А зачем все это?»

Система работы с оружием (с нунчаку) в нашей школе была создана без всяких традиций, методика совершенствовалась, не опираясь ни на чей опыт. Когда стало возможным покупать книги по интересующему нас вопросу, мы обнаружили, что нас они уже ничему не могут научить. Дело не в сумме знаний, а в традиции, которая в нашей школе была создана. Все другое воспринималось теперь как ликбез. Но, с другой стороны, те переводные издания по оружию, выпущенные со значительными сокращениями, не несли в себе никаких традиций. Словившись, некоторые авторы в самое последнее время предприняли попытку восстановить пробелы, но мы задаем все тот же вопрос: «А зачем?» Все тот же вопрос: зачем нам японская, китайская или какая-то еще традиция? Анализ первоисточников порой приводит в смущение. Мы говорим о возможном применении нунчаку в реальном сражении и видим, как в исполнении тех же японских мастеров повергаются наземь противники, вооруженные трехметровыми шестами и двуручными самурайскими мечами. Где здесь, в России, можно увидеть та-

кое?! Но это традиция, которой ученик должен, обязан следовать.

Отбросив с самого начала эту национальную «туфту», мы попытались обратиться к методике, но здесь, к сожалению, ничего толкового найдено не было. Создавалось впечатление, что первоисточники были написаны одним человеком — так похожи эти брошюры одна на другую. Я не говорю здесь о методике работы с оружием в рамках какой-то целостной программы «от А до Я». Речь идет о качестве даваемого материала.

Начав собирать библиотеку по работе с нунчаку тогда, когда программа собственной школы была уже оформлена в конкретную систему, я преследовал две цели. Первая — получить представление о собственном уровне. Вторая — сравнить методики. К сожалению, в этих книгах никаких методик и более-менее серьезных программ я не нашел. Некоторые из них вообще представляли собой примитивный перевод одного и того же японского оригинала, изданного в свое время совершенно с другими целями. Представилась возможность заполнить дефицит на книжном рынке, вот и заполнили, нисколько не думая о потенциальном читателе. А читатель наш, в области боевых искусств особенно, давно перешагнул уровень naïвных ученичков.

Кто знает, может быть, авторы и издатели этих книг следовали той восточной традиции, когда Учитель не утруждал себя объяснением истины, а ставил ученику условия, чтобы тот сам приходил к ее пониманию. Конечно, следя за работой мастера, находясь в постоянном окружении продвинутых учеников, можно чего-то достичь методом проб. Но в этом случае не стоит ссылаться на имена людей, на название школы, говорить о традициях. Если время было единственным весомым фактором в достижении индивидуального мастерства — это и есть ваш Учитель. Говоря так, я имею в виду не объяснение Истины, а собственно технику, которой уделяется до обидного мало места. Ученику дается право «вариться в собственном соку», и, если у него сильная воля, он добьется результатов, но уж больно жалко тратить время. Кроме этого, актуальна проблема травматизма, при работе с оружием имеющая далеко не последнее значение.

Работа над рукописью той части книги, которая описывала программу школы и упражнения к ней, завершилась осенью 1993 года. Девизом школы в то время были слова: «Научить людей видеть прекрасное во всем — значит подарить их души Господу». Я и не думал давать расшифровку приемов для реальных поединков. Однако все друзья, ученики и многие другие, кто видел рукопись, в первую очередь говорили об этом. Я пытался убедить их, что настоящий боец не нуждается в побуквенном объяснении того, в чем он достиг совершенства и что понимает не с чужих слов, а на основе собственного опыта. Но вскоре я смирился с мнением тех, для кого, собственно, и был выполнен этот труд. Я приступил к работе над включением в пособие объяснений техники на примере реальных ситуаций. В этот период поменялся и девиз школы. Теперь это звучит так: «Сохранение мира требует усилий неимоверно больших, чем победа в самом жестоком сражении».

Эти слова выражают дух школы, ее философию и мои взгляды. Я очень нуждаюсь в правильном понимании и надеюсь, что знания, полученные любым человеком со страниц этого издания, никогда не обратятся во зло.

Как я уже сказал в начале этой главы, наша школа не имеет традиций. Все, что здесь представлено, глубоко личностное и основано на опыте многих. Умение пользоваться чужим опытом и извлекать что-то полезное для себя — тоже искусство. Встречи с новыми личностями дали мне возможность познакомиться с новыми техниками. Тогда я увидел, что нунчаку как самостоятельное искусство существует. Эти новые оригинальные и эффективные техники не поколебали моей решимости при доработке собственного направления, тем более что методике преподавания материала я склонен уделять большее внимание.

На этих страницах я говорю только о том, что было понято нами, прочувствовано не с чужих слов, не с экранов и не со страниц, а в результате долгой работы. Поэтому открывшим книгу нет необходимости искать в ней все сразу и в большом объеме. Скорее наоборот, я был бы рад, если бы мои знания можно было адаптировать под любой метод, под любую систему рукопашного поединка. А придать уже созданному, уже набранному что-то сверх того и назвать это традицией — дело

несложное. В этом каждый сам себе хозяин, сам себе слуга. Это его Путь.

Реальная возможность издать книгу появилась тогда, когда к этой затее у меня практически пропал интерес. Так часто бывает. Поэтому представить единообразный материал у меня просто не было возможности. Книга содержит материалы, собранные в разное время. Многие пересмотренные положения были убраны совсем, некоторые главы переделаны, исключен раздел «Открытого курса». Я надеюсь, что со временем мне удастся и его довести до широкого круга читателей.

УПРАЖНЕНИЕ ИЛИ ФОРМА

В отличие от многих боевых искусств Востока, искусство обращения с таким оружием, как нунчаку, не превратилось в нашей стране в целостную и самостоятельную дисциплину, не стало практиковаться как самостоятельный вид. Само понятие «нунчаку» и искусство поединка с ее применением не получили продолжения в названии характерным иероглифом «до» (путь).

Нунчаку ведет свое происхождение от сельскохозяйственного орудия — цепа. Она использовалась окинавскими крестьянами в качестве оружия самозащиты в борьбе с феодалами, на службе у которых состояли самураи. Таким образом, уже тогда эта техника была нелегальной, а значит, нетрадиционной. Дальнейшее развитие техники работы с нунчаку в школах единоборств также не стимулировало выделение самостоятельной дисциплины, так как каждая школа стремилась оберегать свои секреты. Менялись правительства, менялись законы, но долгое время нунчаку преподавали в школах рукопашного боя как прикладной раздел.

Между тем технический потенциал этого нетрадиционного оружия удивительно многообразен. В большинстве случаев на технику работы с нунчаку влияет конструкция оружия и стиль, который практикует боец. Идеальным можно считать состояние, когда тот или иной вид холодного оружия приспособливается спортсменом под уже наработанную технику. Однако в жизни мы имеем немало и противоположных примеров, когда обычная рукопашная техника дополняет работу с оружием.

Методика преподавания материала по принципу «*Широкого круга*» в нашей школе неразрывно связана с упражнениями, которые описываются в этой книге. Традиционно практически любые школы боевых искусств используют те или иные формы, включающие самые разные технические приемы. Я согласен с таким подходом к делу, если необходимо выяснить уро-

вень технической подготовки ученика, но не тогда, когда речь заходит о подразумеваемых действиях противника при выполнении заранее составленных схем движений. Противника не нужно подразумевать, ибо никогда не удастся предугадать его действия в реальном поединке. Поэтому все готовые шаблоны форм я считаю всего лишь демонстрацией техники и поддержанием традиции, не имеющей ничего общего с действительным поединком. Шаблоны закрепощают сознание ученика в рамках той конкретности, которую он в состоянии понять.

Приведенные здесь упражнения мы называем упражнениями потому, что в них, во-первых, отсутствует главный элемент, без которого не может существовать традиционная форма — подразумеваемые действия противника. Во-вторых, все упражнения выполняются на месте в естественной позиции, работают только руки. В дальнейшем при разборе каждого движения я покажу, как можно вносить в упражнение изменения, включая в работу бедра. И наконец, третья особенность упражнения — его схематичность как суммы технических действий. В начале пути главная идея заключается в том, чтобы ученик понял, для чего и как используется то или иное движение; затем он может выбрать то, что в конкретном бою окажется наиболее эффективным.

И последнее замечание. Подразумевание реального противника в боевых искусствах необходимо для понимания смысла боевых приемов и движений. Этот принцип при работе с оружием в своей школе я распространяю только на свободную отработку технических приемов, но не на выполнение комплексов упражнений.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОГРАММЫ ПО РАБОТЕ С НУНЧАКУ

Методика «Широкого круга»

Эта методика включает три курса:

- базовый;
- продвинутый;
- расширенный.

В базовый курс входят:

- теория начальных сведений и общих положений;
- упражнение «*Восемнадцать стихий*»;
- упражнение «*Путешествие по монастырям*».

В продвинутый курс добавляются следующие два упражнения:

- «*Восемнадцать разбушевавшихся стихий*»;
- «*Восемь дорог*».

После прохождения первых двух ступеней пути освоения работы с нунчаку ученик может приступить к программе расширенного курса, которая не имеет конца, так как подразумевает бесконечное совершенствование. На первом этапе эта ступень включает так называемые приложения к упражнениям:

- «*Беспорядок и фон*»;
- «*Семь вершин*»;

далее идет изучение техники вертушек, затем упражнение «*Бесконечный поток*».

Параллельно с работой в рамках комплексов упражнений, ученик может решать еще две задачи: начинать работу с оружием в движениях, а также работу с двумя нунчаку. Продолжением работы в рамках расширенного курса можно считать изучение асинхронной техники с двумя нунчаку, включая вертушки.

Работа с двумя нунчаку начинается с упражнения «*Путешествие по монастырям*» и далее продолжается в упражнении «*Путешествие по монастырям вдвоем*».

Данная методика хорошо показала себя для индивидуальной подготовки, но оказалась непригодной для занятий в группе. По сути это ускоренный курс, не затрагивающий многих проблем, лежащих вокруг техники.

Методика «*Двух квадратов*»

Эта методика включает четыре курса:

А. БАЗОВЫЙ КУРС

1. Теория: общие положения и понятия.
2. Разминка.
3. Стойки.
4. Перемещения.
5. Положение оружия по отношению к телу.
6. Возвраты свободной рукоятки.
7. Перехваты свободной рукоятки.
8. Упражнение «*18 стихий*» (одна сторона по два раза).

В. ПРОДВИНУТЫЙ КУРС

1. Широкие махи.
2. Короткие махи.
3. Удары.
4. Восьмерки.
5. Хлысты с предварительным разгоном свободной рукоятки.
6. Хлысты из положения сложенного оружия.
7. Упражнение «*Восемнадцать разбушевавшихся стихий*».
8. Упражнение «*Восемнадцать стихий*» (две стороны по одному разу; с дыханием).

С. РАСШИРЕННЫЙ КУРС

1. Защиты и атаки жесткими рукоятками; сложенным оружием.

2. Использование шнура.
3. Хлысты из положений защит жесткими рукоятками.
4. Комбинации хлыстов из возвратов ведущей рукой.
5. Комбинации хлыстов из перехватов.
6. Упражнение «*Восемь дорог*».
7. Упражнение «*Семь вершин*».
8. Сочетание нунчаку с техникой ног.

D. ОТКРЫТЫЙ КУРС

1. Вертушки нунчаку.
2. Перехваты нунчаку вертушками.
3. Упражнение «*Бесконечный поток*».
4. Работа с двумя нунчаку.
5. Упражнение «*Путешествие по монастырям вдвоем*».
6. Вертушки двумя нунчаку.
7. Поединки с одним оружием.
8. Поединки с двумя нунчаку.

Четырехступенчатая программа рассчитана на несколько лет упорного труда. Если ученик имеет волю к пошаговому движению вперед и, главное, время, считайте, что ему повезло. В зависимости от количества тренировок и часов он одолеет «*Два квадрата*» чуть раньше или чуть позже некоторого среднего времени в зависимости от индивидуальных возможностей. Я рекомендовал бы этот путь профессиональным инструкторам, имеющим постоянных учеников. Смысл работы заключается в полной реализации каждого нового пункта приведенной программы с непременным повторением всего пройденного. Упражнения, составляющие ядро «*Широкого круга*», в «*Двух квадратах*» используются как аттестационный материал.

Второй метод отличается от первого большей свободой, но также ориентирован на прохождение полной программы. По своему усмотрению инструктор может перемешать курсы, давая разнообразные техники параллельно. Важно придерживаться идеи движения от простого к сложному. Явное преимущество такого подхода — ликвидация монотонности и поддержание интереса к предмету длительное время за счет постоянной новизны техники. Однако контролировать процесс

очень сложно; требуется строгое ведение потренировочного конспекта.

Третий, так называемый «вольный», метод больше подходит тем, кто не имеет возможности регулярных длительных занятий. Такому человеку я рекомендую следовать внутреннему чувству, добавляя в технику новые пункты программы. Опасность этого метода кроется в отходе от правильного пути. Инструктор мог бы, конечно, подсказать и направить, но сам метод не предполагает присутствие инструктора.

Четвертый метод похож идейно на предыдущий, но рассчитан на энтузиастов, способных самостоятельно контролировать свой рост. Как правило, эти люди не гонятся за результатом; для них важнее процесс. Учась на своих ошибках, рано или поздно они все равно добьются своего и придут к цели. Выдающееся мастерство, феноменальные результаты их не интересуют. Это скорее теоретики, чем практики.

Перечисленные четыре метода не исчерпывают всего арсенала. Каждый инструктор может иметь собственные взгляды на теорию и свой практический опыт. Программа «*Двух квадратов*» всего лишь одна из многих. Кто-то может взять ее за основу, кто-то подкорректирует под себя, а кто-то кардинально переделает или вовсе не воспримет всерьез.

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ В САМОМ НАЧАЛЕ

Слово к инструкторам

Инструкторам, использующим в своих тренировках работу с оружием, я не предлагаю что-то совершенно новое и неожиданное. Скорее всего, с базой они хорошо знакомы и располагают к тому же какими-то личными секретами. Больше всего хотелось бы обратить внимание инструкторов на методику тренировок в рамках теории *«Двух квадратов»* в надежде, что им может быть полезен наш опыт. Второй момент — это, безусловно, упражнения из *«Широкого круга»*, которые можно использовать и как аттестационный, и как закрепляющий материал.

Для того чтобы взять на вооружение методику *«Широкого круга»*, тренер должен прежде всего сам выучить все упражнения, понимая их смысл. Вначале у него уйдет некоторое время на запоминание комплексов. Лучше, если все упражнения будут выучены полностью, и тогда после этого, ориентируясь в материале полного объема, можно будет применить эти знания в собственной методической работе. Необходимо глубоко разобраться в идее, заложенной в каждый комплекс.

Для учителей, прошедших курс и готовых к инструкторской работе, я даю следующие рекомендации.

С группой начинающих лучше всего начать с теории, то есть с изложения основных понятий, используемых при работе с нунчаку. Очень важно, чтобы ученики могли с первых же шагов понимать смысл каждого движения. После этого можно построить процесс обучения двумя способами: шаг за шагом изучать отдельные элементы, движения, приемы по методике *«Широкого круга»* или же следовать методике *«Двух квадратов»*. Все здесь зависит от того, какие цели ставят перед собой занимающиеся, сколько времени они могут

уделить работе с оружием; имеет значение и ряд других причин.

Более конкретные предложения вы найдете на страницах пособия. Я думал о том, чтобы ввести в книгу поурочные планы, но все же отказался от этой затеи, так как любой, даже самый хороший и методически отработанный план, сковывает ученика, лишая его творческого подхода к предмету. Опытный инструктор должен следовать своей интуиции и опираться на собственный опыт.

Что касается терминологии, использованной в этой книге, то это плод моей кропотливой работы по систематизации техник нунчаку. Практически каждое движение имеет короткое название, отражающее его сущность, а также образный эквивалент. Теория образов для комплексов упражнений хорошо зарекомендовала себя в методической практике.

Слово к ученикам

Материал этой главы адресован тем любителям боевых искусств, которые хотят пополнить свои знания об оружии посредством самостоятельной работы с книгой. Ниже я даю рекомендации, как качественно пройти курс обращения с нунчаку по методу *«Широкого круга»*.

Для решения любой проблемы всегда можно найти несколько путей. Здесь выбор зависит от индивидуума. Я предлагаю три варианта первого этапа и затем дам рекомендации о поддержании формы в дальнейшем. Важно понять, что первоначальный курс в нашей школе считается пройденным, когда изучены первые четыре упражнения. Более полный курс включает информацию в рамках еще двух упражнений, а также методы работы с двумя нунчаку. Но и после этого процесс обучения нельзя считать завершенным. Следует сказать, что движения, включенные в упражнения, это только часть базового материала. В действительности каждый из первоначально рассматриваемых приемов в комплексах упражнений может быть увеличен в несколько раз за счет объединения в связки (суммы) с другими движениями. Некоторые из таких примеров приводятся в книге, но ни одно издание не в состоянии включить в себя больше информации, чем ему предназ-

начено. Вот почему я придаю огромное значение творческому подходу к делу для каждого ученика с самых первых шагов.

Одним из вариантов прохождения курса считается последовательное изучение базовых приемов по разделу «основные понятия» без обращения к схемам упражнений и, таким образом, без затрат усилий и времени на их запоминание. При этом каждый базовый элемент может быть расширен и рассмотрен как более сложное движение.

Второй вариант предполагает последовательное изучение упражнений, элемент за элементом, в объемах рассматриваемых схем. Сами же упражнения изучаются в том порядке, который дается в этом издании.

В третьем варианте ученику предлагается параллельное изучение сразу двух схем (об этом будет рассказано дальше), элемент за элементом, от простого к сложному. После прохождения двух полных упражнений ученик в том же порядке начинает работу над следующими двумя. По окончании курса «четырёх схем» предполагается так называемое «закрывание пробелов», то есть использование изученных технических движений в расширенном объеме. Разумеется, перед началом работы над упражнениями ученик должен ознакомиться с теорией основных понятий.

Часть Вторая

МАТЕРИАЛЫ
БАЗОВОГО КУРСА

ПРОГРАММА «ДВА КВАДРАТА»

ПРОГРАММА БАЗОВОГО КУРСА

Теория (общие положения и понятия):

- уровни поражения
- положение оружия
- ведущая рука (рукоятка)
- свободная рукоятка
- нормальный захват
- обратный захват
- жесткие рукоятки
- положение сложенного оружия
- мертвая точка
- рикошет
- кистевой реверс
- кистевая подкрутка
- хлыст
- мах
- удар
- движение «восьмеркой»
- удары с предварительной подкруткой
- восстановительное дыхание

Разминка:

- легкая разминка для рук
- специальные упражнения для укрепления и развития запястий и мышц предплечья
- восстановительное дыхание

Стойки:

- фронтальная естественная
- фронтальная боевая
- фронтальная широкая
- диагональная
- передняя
- передняя трансформированная
- задняя
- кошачья

Перемещения:

- скользящий шаг
- бросковый шаг
- смещение на один шаг

Положение оружия по отношению к телу:

- одноименное
- разноименное
- фронтальное

Возвраты и перехваты свободной рукоятки:

- горизонтальный возврат/перехват наружу с разноименной стороны
- горизонтальный возврат/перехват наружу с одноименной стороны
- горизонтальный возврат/перехват наружу за спиной
- горизонтальный возврат/перехват внутрь за спиной
- горизонтальный возврат/перехват внутрь через шею
- вертикальный возврат/перехват по направлению вверх
- вертикальный разноименный возврат/перехват по направлению вверх
- вертикальный возврат/перехват вверх с кистевой подкруткой
- вертикальный возврат/перехват по направлению вниз
- разноименный диагональный возврат/перехват за спиной
- одноименный диагональный возврат/перехват за спиной
- возврат с кистевой подкруткой внутрь
- вертикальный подколенный возврат по направлению вниз
- горизонтальный подколенный возврат внутрь
- горизонтальный разноименный подколенный возврат внутрь
- перехват свободной рукоятки перед собой
- перехват свободной рукоятки сбоку
- перехват свободной рукоятки под мышкой
- разноименный перехват свободной рукоятки под мышкой
- перехват свободной рукоятки за плечом
- разноименный перехват ведущей рукоятки сбоку
- одноименный перехват ведущей рукоятки под мышкой
- перехват ведущей рукоятки за спиной
- перехват свободной рукоятки за спиной
- перехват ведущей рукоятки через большой палец
- перехват свободной рукоятки обратным хватом перед собой
- перехват свободной рукоятки обратным хватом сбоку над предплечьем
- перехват свободной рукоятки обратным хватом сбоку под предплечьем
- перехват свободной рукоятки между ног с фронта за спину
- перехват свободной рукоятки между ног со спины на фронт

- вертикальный возврат/перехват подкидыванием в ладонь перед собой

Упражнение «18 стихий» (одна сторона по два раза)

ПРОГРАММА ПРОДВИНУТОГО КУРСА

Махи широкие:

- вертикальный мах вниз
- диагональный мах вниз внутрь
- горизонтальный мах внутрь
- диагональный мах вниз наружу
- горизонтальный мах наружу
- диагональный мах вверх внутрь
- диагональный мах вверх наружу
- вертикальный мах вверх

Удары:

- обыкновенный вертикальный удар вниз
- обыкновенный вертикальный удар вверх
- вертикальный удар вниз
- вертикальный удар вверх
- широкий горизонтальный удар наружу
- короткий горизонтальный удар наружу
- широкий горизонтальный удар внутрь
- короткий горизонтальный удар внутрь

Восьмерки:

- мах восьмеркой вниз
- мах обратной восьмеркой вверх
- восьмерка вниз
- обратная восьмерка вверх
- вертикальная восьмерка
- обратная вертикальная восьмерка
- боковая восьмерка вниз
- боковая восьмерка вверх

Хлысты с предварительным разгоном свободной рукоятки:

- диагональный мах вниз внутрь
- диагональный мах вверх внутрь
- короткий мах внутрь из положения подмышечного захвата

Хлысты из положения сложенного оружия:

- мах наружу (горизонтальный удар наружу)
- вертикальный удар вверх

• вертикальный удар вниз • короткий мах внутрь с подкруткой • мах восьмеркой <u>Упражнение «18 разбушевавшихся стихий»</u> <u>Упражнение «18 стихий» (две стороны с дыханием)</u>
ПРОГРАММА РАСШИРЕННОГО КУРСА
Защита жесткими рукоятками: нормальный захват Защита жесткими рукоятками: обратный захват Защита сложенным оружием Атаки из положений жестких рукояток и сложенного оружия Использование шнура Хлысты из положения защиты жесткими рукоятками Комбинации хлыстов из возвратов ведущей рукой Комбинации хлыстов из перехватов Упражнение «8 дорог» Упражнение «7 вершин» Сочетание техники нунчаку с ударной техникой ног <u>Приемы самообороны:</u> • освобождение рук • защита от ударов ногами • защита от ударов палкой • защита от ударов дубинкой • защита от нападения с ножом • защита от нескольких нападающих
ПРОГРАММА ОТКРЫТОГО КУРСА
<u>Вертушки:</u> • одиночный вертикальный кистевой перехват • вертикальный кистевой перехват • одиночный горизонтальный кистевой перехват • кистевое вращение восьмеркой • кистевое вращение восьмеркой обратным хватом • кистевое вращение обратной восьмеркой • кистевое вращение вертикальной восьмеркой • кистевое вращение обратной вертикальной восьмеркой • вертикальное вращение при помощи пальцев • вращение при помощи пальцев обратной восьмеркой

Перехваты вертушками:

- вертикальный перехват за плечом
- вертикальный перехват над предплечьем
- горизонтальный перехват
- перехват обратным хватом из восьмерки
- вертикальный перехват за спиной

Упражнение «Бесконечный поток»

Работа с двумя нунчаку:

- синхронная техника
- последовательная техника
- асинхронная техника
- последовательно-асинхронная техника
- сложенное оружие
- комбинирование техник

Упражнение «Путешествие по монастырям вдвоем»

Синхронные вертушки двумя нунчаку

Асинхронные вертушки двумя нунчаку

Свободные поединки с одним оружием

Свободные поединки с двумя нунчаку

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ И ПОНЯТИЯ

Оружие в нашей школе мы используем как для общего развития, так и для боевой практики. По личным соображениям я игнорирую любое оружие из железа и прочих материалов, созданных человеком в целях усиления его поражающей способности. Это правило ни в коем случае не относится к бойцам других школ, традиции которых разрешают любые виды оружия. Мы используем обыкновенные деревянные палки, скрепленные шнуром. Рукоятки круглые, обработанные под конус или прямые. Длина каждой рукоятки равна длине предплечья (расстояние от внутренней части согнутого локтя до середины ладони, около 30 см), длина шнура примерно в ширину ладони (около 14 см). Такая длина шнура позволяет одинаково хорошо выполнять как обычные хлысты, так и вертушки, а также приемы с ущемлением (сжатием), при определенном захвате двух рукояток в одну руку, позволяет действовать сложенной нунчаку.

Научиться действовать нунчаку в бою, тем более использовать технику хлыстов, не так просто. Обычное размахивание оружием и работа «по воздуху» (с воображаемым противником) не так сложны, хотя и они потребуют определенного времени обучения. Практическая же работа с партнером, когда используются «безопасные» нунчаку, изготовленные из мягких материалов, предполагает совершенно иной качественный уровень.

Первичные понятия

К первичным понятиям при обращении с оружием я отношу **уровни (секторы) поражения** человеческого тела:

— верхний сектор (голова);

- средний сектор (руки, корпус);
- нижний сектор (колени, бедра).

Средний и нижний секторы иногда называют «безопасными», так как удары по ним не влекут за собой летального исхода. Удары по рукам, как правило, связаны с выбиванием оружия противника. В настоящем поединке атаки по плечам и ребрам используются также с целью не нанести противнику таких серьезных повреждений, как при ударах в голову.

Перечислим другие первичные понятия, а затем определим их:

- положение оружия;
- ведущая рука и ведущая рукоятка;
- свободная рукоятка;
- нормальный и обратный захват;
- жесткие рукоятки;
- мертвая точка;
- рикошет;
- траектория движений;
- возврат свободной рукоятки;
- перехват оружия;
- хлыст;
- обычный удар, мах;
- кистевая подкрутка или кистевой реверс;
- мах восьмеркой;
- движение восьмеркой;
- восстановительное дыхание.

Положение оружия — способ держать оружие или расположение нунчаку относительно тела. Положения делятся на две группы, в зависимости от того, приходится ли нам работать с одной или двумя нунчаку. Работа с двумя нунчаку включает семь основных положений:

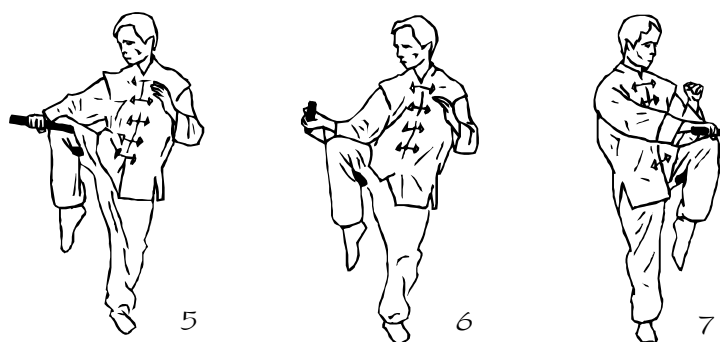
- подмышечный захват (1);
- плечевой захват (2);
- разноименный подмышечный захват (3);
- держание оружия сложенным в руке (4);
- внутренний подколенный захват (5);
- наружный подколенный захват (6);
- наружный разноименный подколенный захват (7).

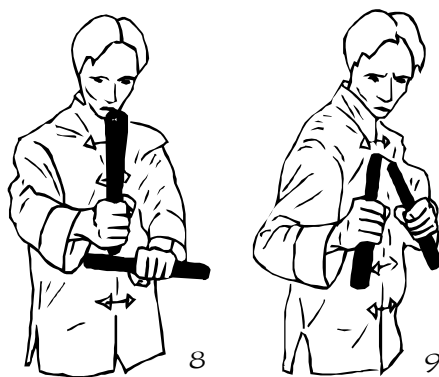


Работа с одной нунчаку в свою очередь делится на два типа: с использованием и без использования свободной руки. Без использования свободной (страхующей) руки положения оружия сводятся к тем же, что применяются в работе с двумя нунчаку. Остальные положения подробно описываются в следующих главах.

Ведущей рукояткой называется та рукоятка нунчаку, которая в конкретном движении (приеме) держится в ведущей руке, посредством которой осуществляется управление свободной рукояткой.

Под **свободной рукояткой** подразумевается та, которая не держится рукой. Свободная рукоятка может находиться в конкретный момент в каком-либо положении, будь то положение без использования свободной руки (например, подмышечный захват), положение с использованием свободной руки, «мертвая точка» или даже захват оружия одной рукой за обе





рукоятки; в последнем случае свободной будет считаться та рукоятка, которой последует атака.

Нормальный и обратный захват.

При нормальном захвате **верхний** конец рукоятки, обращенный к шнуру, находится над большим пальцем ладо-

ни (левая рука на рис. 8). При обратном захвате **верхний** конец расположен со стороны мизинца (правая рука на рис. 8), а **нижний** — со стороны большого пальца.

Жесткими рукоятками обозначается растянутое положение нунчаку в обеих руках, когда каждая из рукояток держится любым хватом (9).

Мертвой точкой называется точка зависания свободной (как правило, ударной) рукоятки на долю секунды в конце траектории какого-либо движения, откуда в следующее мгновение начнется новое движение. Мертвые точки могут быть: воздушными, корпусными, ручными, плечевыми, подмышечными, бедренными и т. д. Мертвые точки с использованием ног в нашей школе практически не применяются.

Рикошетом называется неконтролируемое изменение направления свободной рукоятки (ее отскок) после попадания в цель при ударах хлыстами.

Траекторией называется линия движения свободной рукоятки нунчаку при выполнении различных техник, главным образом хлыстов.

Возвратом называется обратное движение свободной рукоятки нунчаку после выполнения хлыста. Свободная рукоятка не должна обязательно возвращаться в свою исходную позицию.

Перехват представляет собой движение, отличающееся от возврата по смысловому содержанию. По движениям обе техники могут быть похожи, но перехваты используются для

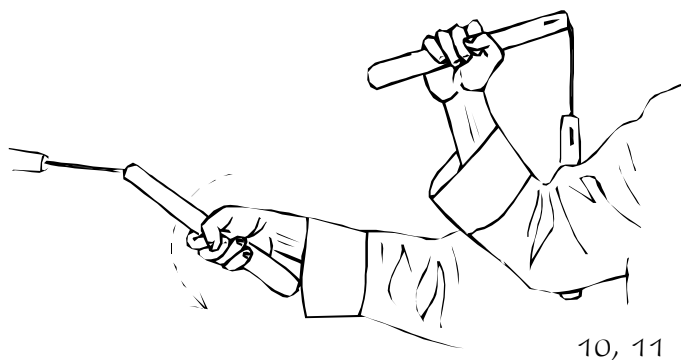
создания наилучших условий атаки, а также с целью рассеять внимание противника.

Хлыст — общее название атакующих приемов посредством ударов свободной рукояткой.

Обычный (обыкновенный) удар или **мах**. Махом считается широкое, по максимально длинной траектории (рука вытянута полностью) движение нунчаку без кистевой подкрутки. Чаще всего это обыкновенный прямолинейный удар с воздушными или корпусными мертвыми точками. Главное значение в этой технике имеют кистевой реверс и скручивание бедер. Траектории махов могут быть трех видов: вертикальные, горизонтальные и диагональные.

Примечание. Некоторые движения нунчаку со стороны могут быть похожи, и непосвященный человек не увидит разницы между, например, перехватом и коротким ударом. Главное различие между возвратом или перехватом и всеми атакующими движениями заключается в концентрации энергии при выполнении последних. Любая атака является импульсным движением, энергия которого передается оружию. Развитие такой энергии, свойственной всем видам восточных боевых искусств, происходит в течение длительного тренировочного времени. По этой причине атакующая техника хлыстов в нашей школе начинает изучаться в продвинутом, а не базовом курсе.

Кистевой вертикальный реверс. Это прямолинейное рывковое движение кисти (10, 11). Используется при выпол-



нении обыкновенных прямых ударах (махов). Направления рывков могут быть вертикальные и диагональные сверху вниз и снизу вверх.

Кистевой горизонтальный реверс. Это прямолинейное рывковое движение кисти, используемое в обыкновенных ударах по горизонтальной траектории снаружи внутрь и изнутри наружу.

Техника **кистевой подкрутки** — главный элемент в работе с нунчаку. Это неуловимое движение позволяет в мгновение менять направление движения свободной рукоятки, образуя из обычных хлыстов различные комбинации. Кистевой реверс бывает внутренний и наружный. Кроме этого, почти во всех простых хлыстах приходится также использовать движение кисти для максимально мощной атаки.

Мах восьмеркой. В этой книге под махом восьмеркой будет подразумеваться движение, траектория которого представляет собой восьмерку с очень широкой амплитудой без использования обычной кистевой подкрутки в начале или конце движения. Один обычный мах восьмеркой включает два диагональных хлыста по направлению внутрь из верхних углов в нижние; обратный мах восьмеркой — два хлыста из нижних углов в верхние.

Движение восьмеркой. Восьмеркой можно считать мах, подкрепленный кистевой подкруткой и осуществляемый по очень узкой траектории. В отличие от маха, направление которого задается в равной степени как предплечьем, так и кистью, в движении восьмеркой используется лишь кисть. Кроме того, кистевая подкрутка используется в обычной восьмерке в качестве третьего вертикального удара, а в обратной восьмерке в качестве направляющего движения в плечевой захват (эта подкрутка может расцениваться как атакующее движение снизу вверх).

Кроме перечисленных восьмерок, имеются еще так называемые вертикальные восьмерки, а также обратные вертикальные и боковые, из которых, как правило, эффективно применяется половинчатое движение вертикальной восьмерки.

Заметим, что использование простейших траекторий в технике «восьмерок» может быть дополнено различными, так

называемыми холостыми прокрутками, в результате чего получаются движения с иными направлениями атак.

Восстановительное дыхание — тип очищающего дыхания для освобождения легких от углекислоты, скапливающейся под воздействием силовых нагрузок.

Условные обозначения для рисунков:

- точка в квадрате обозначает мертвую точку;
- точка в кружке обозначает стартовое положение свободной рукоятки;
- закрашенная (черная) пунктирная стрелка обозначает атакующее действие, удар;
- незакрашенная (белая) пунктирная стрелка обозначает защитное действие, блок;
- обычная пунктирная стрелка обозначает простое движение, не атаку и не защиту. Это может быть простое вращение оружия, так называемый холостой ход; движение свободной рукоятки после атаки или защиты;
- обычная непунктирная стрелка показывает перемещение ног.

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО НАРАБОТКЕ ТЕХНИКИ

Существует масса методик для постановки правильной техники и достижения необходимых динамических качеств тела. В общем случае можно выделить три цели тренировочного процесса: наработка техники, тренировка выносливости и развитие силы.

При работе с оружием попытка одновременного достижения всех трех целей не рекомендуется. Главное внимание начинающий ученик должен уделять технике. Но зачастую из-за отсутствия хорошей физической подготовки он не способен на изнурительные и специфические тренировки с оружием, в результате чего его подстерегают травмы. Поэтому я рекомендую следующий режим занятий для начинающих.

Проводите несколько тренировочных серий в течение дня, по несколько подходов в каждой серии. Другими словами, прекращайте упражнения или интенсивную отработку приемов, как только почувствуете усталость рук и рассредоточенность внимания. Отдохнув несколько минут, повторите подход до наступления очередной усталости. В сущности, может быть лишь одна серия (тренировка) в день, да и число подходов не обязательно доводить до предела. В подходе может быть разное число попыток выполнить то или иное движение в зависимости от индивидуальных особенностей и от сложности приема. Поэтому нет смысла называть конкретные цифры.

Достигнув определенного уровня, ученик должен продвигаться дальше, регулярно повторяя предыдущий материал. На этом этапе его задача существенно облегчается. Теперь он может сам устанавливать цели тренировки. Например, доводить усвоенные приемы до совершенства. Здесь уже не обойтись без выносливости рук. Она, в свою очередь, вырабатывается многократным повторением того или иного движения. Для этого можно использовать и утяжеленные нунчаку, если

техническая готовность ученика такова, что он не нанесет себе травму, потеряв контроль над оружием от усталости. Работа над техникой имеет обычно три режима:

- очень медленный темп (как правило, этот режим используется при разучивании новых приемов);

- средний темп (часто используется для разогрева всего тела и вхождения его в рабочий тонус);

- боевой темп (выполнение приемов с максимальной скоростью и мощностью).

Выносливость и сила рук, как правило, вырабатываются в среднем темпе.

Советуем иметь три вида нунчаку: безопасные, боевые и тренировочные. С безопасными удобно изучать новые сложные движения, они снижают возможность получения серьезных травм. С партнерами также работают обычно безопасными нунчаку. Под тренировочным оружием я понимаю утяжеленные нунчаку, используемые в повседневной практике для развития силы и выносливости рук, для совершенствования конкретных движений. Они могут быть сделаны из искусственных материалов (текстолит, эбонит и др.) и иметь утолщенные рукоятки. Так называемые боевые нунчаку — это оружие, вес и размеры которого идеально подходят под ваши индивидуальные параметры: прежде всего силу и размер рук.

80 процентов тренировочного времени занимающийся должен проводить с боевым оружием, оставляя 20 процентов на работу тяжелым тренировочным. Начинающему не рекомендуется использовать тяжелое оружие до тех пор, пока не появится внутренняя потребность в такой тренировке.

О ТРАВМАХ

Контроль свободной рукоятки на всех стадиях работы с нунчаку актуален не только для начинающих, но и для опытных бойцов. Совершенно не обосновано мнение правовых структур, что нунчаку может быть использована в качестве инструмента для нанесения телесных повреждений *любым* человеком. Скорее наоборот, этим оружием легко пораниться самому, если не уметь с ним обращаться. А умение приобретает тяжелым и кропотливым трудом, на который у обычного хулигана вряд ли хватит терпения.

В период обучения наиболее частые травмы — отбивы кончиков пальцев при выполнении некоторых перехватов свободной рукоятки, отбивы локтей, характерные для некоторых возвратов свободной рукоятки, ушибы при потере контроля над отмахками хлыстами и восьмерками, растяжения сухожилий на запястьях при перетренированности или при работе тяжелым оружием. Травмы головы и коленей встречаются реже, но их последствия гораздо хуже. Травмы могут надолго вывести ученика из строя, а то и вовсе лишить его интереса к нунчаку.

Причины травм — не только невнимательность в процессе тренировки, но и поспешность. Не стоит заниматься где и когда попало. Перед тренировкой важно тщательно разогреться, не только размять руки, но и подготовить к работе все тело.

Начинающих первое время могут беспокоить мозоли на ладонях и пальцах. Поэтому рекомендуем на первом этапе не использовать граненых рукояток и проводить несколько небольших занятий в течение дня вместо одной многочасовой тренировки. Специфические мозоли на пальцах будут появляться и у продвинутых учеников, когда они приступят к изучению техники вертушек. Здесь рекомендации по закаливанию кожи на ладонях остаются теми же.

И последний момент, касающийся даже опытных бойцов, — усталость из-за продолжительных тренировок. Бывает, что и они на мгновение могут потерять контроль над оружием. Вероятность травмы в этот момент резко возрастает. Важно с самого начала контролировать свое внутреннее состояние, чтобы вовремя переключаться на другие, менее опасные, упражнения.

ЛЕГКАЯ РАЗМИНКА РУК И ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ДЫХАНИЕ

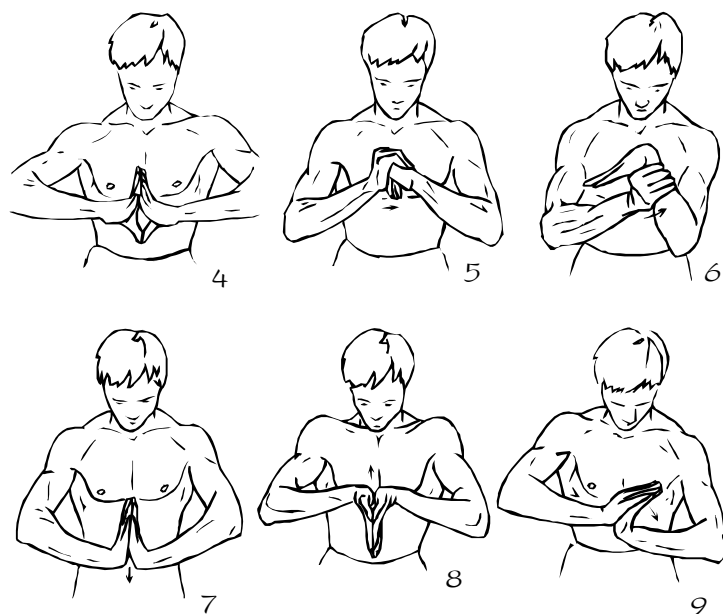
Перед началом работы с нунчаку, как, впрочем, и с любым другим оружием, а также в любой практике боевого искусства совершенно необходимо разогреть все тело и привести его в надлежащий тонус. Здесь мы приводим только минимальную часть разминки, затрагивающую пальцы и кисти рук, а также плечевой пояс. Небольшой комплекс рассчитан всего на 2–5 минут, в зависимости от условий, в которых вы собираетесь проводить свою тренировку.

1. Возьмите правой рукой в кулак большой палец левой руки и оттяните одним движением его суставы (1). Можете попробовать еще раз. То же самое проделайте со всеми пальцами обеих рук.

2. Хват пальца тот же. Осторожно поверните его по часовой стрелке и против нее. Попробуйте это движение совместить с вытягиванием. Не забывайте пройти каждый палец на обеих руках.

3. Образовав из указательного и среднего пальцев одной из рук «вилку», поместите в нее палец другой руки. Легким давящим движением «вилки» пригибайте палец наружу. Дав-





ление приходится в его основание (2). Пройдите каждый палец на обеих руках.

4. Соедините пальцы перед собой. Давящим движением постарайтесь добиться прямого угла пальцев относительно ладони (3, 4).

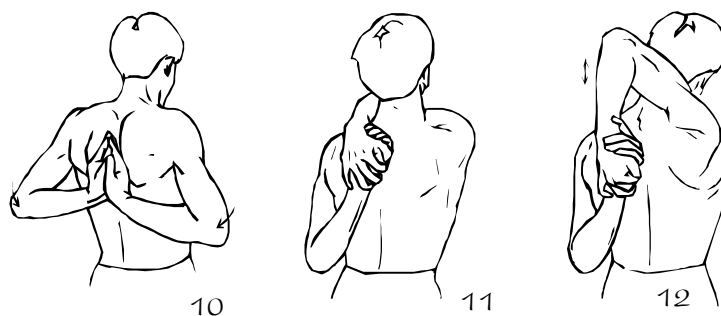
5. Согните пальцы внутрь, вдавите в ладонь. Сначала по отдельности, затем четыре вместе (5).

6. Помогая второй рукой, постарайтесь прижать большой палец к запястью (6).

Примечание. Не бойтесь хруста суставов. Это нормальное явление, а не патология. Мнение посторонних людей о вредном влиянии этих упражнений на суставы всего лишь предсудок.

7. Сложите ладони вместе перед собой. Не разъединяя их, поведите руки вниз. Пальцы обращены вверх (7). Затем переверните ладони пальцами вниз и поведите руки вверх (8).

8. В том же положении (пальцы смотрят вверх) подавите ладони влево-вправо (9).

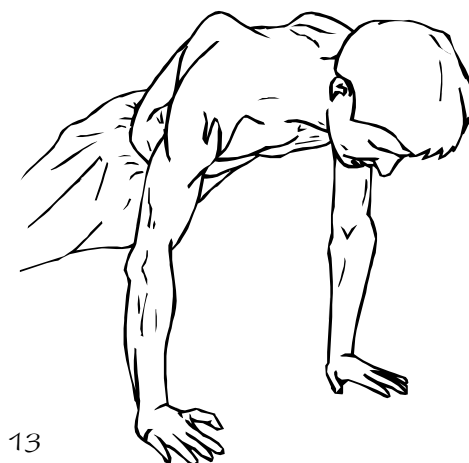


9. Соедините ладони за спиной на уровне лопаток. В этом положении несколькими движениями назад постарайтесь расправить локти (10).

10. Соедините кисти за спиной, как показано на рис. 11 (правая рука заведена сверху над левым плечом). Сделайте в этом положении несколько круговых вращений корпуса в разные стороны. Затем смените руки и повторите вращения.

11. Соедините кисти за спиной (правая рука заведена сверху над правым плечом). Подвигайте локтем правой руки вверх-вниз. Поменяйте руки (12).

12. В упоре лежа, не сгибая рук, делайте вращательные движения плечами, как бы вы это делали стоя (13).



Восстановительное (очищающее) дыхание

Сделайте вдох и на секунду-другую задержите воздух в легких. Сложите губы так, чтобы они образовали узкую щель или отверстие, как при свисте. Резкими и короткими сокращениями брюшных мускулов с силой выталкивайте воздух из легких через ротовую щель. Он должен проходить быстро, но короткими порциями — это главное условие упражнения. Достаточно 4–6 толчков, чтобы освободить легкие, но со временем вы сможете делать 6–8 более коротких и мощных выталкиваний. Завершив выдох, повторите цикл. Если вначале будет трудно, прерывайте упражнение обычным дыханием.

СТОЙКИ, ПЕРЕДВИЖЕНИЯ И ПОЛОЖЕНИЕ ОРУЖИЯ

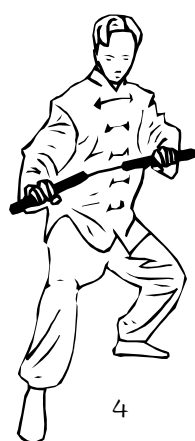
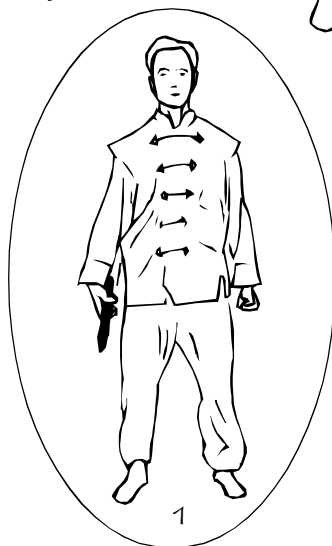
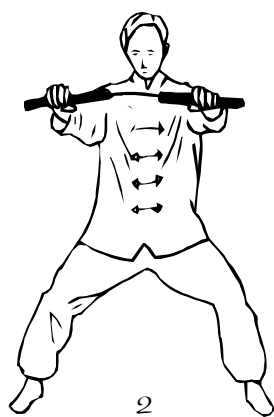
В боевых искусствах названия стоек обычно определяют по положению ног и корпуса; руки играют вспомогательную роль. При работе с оружием каждое положение нунчаку может быть характерной позицией, обеспечивающей максимальную эффективность того или иного технического действия. Здесь, конечно, руки и положение ног одинаково важны, причем в начале учебного процесса боец должен уделить большее внимание рукам. Речь идет о создании новых рефлексов движений рук, когда база любого боевого искусства уже хорошо усвоена. Разумеется, новые движения рук с использованием оружия вначале отрабатываются в удобной фронтальной позиции (1).

Со временем ситуация будет меняться. Когда очередное движение для рук будет хорошо получаться, начинайте его тренировать при других статических положениях тела и ног. Как правило, вне зависимости от стилей, таковыми являются:

- широкая фронтальная стойка (2);
- передняя стойка (3);
- задняя стойка (4);
- различные скрученные позиции (5).

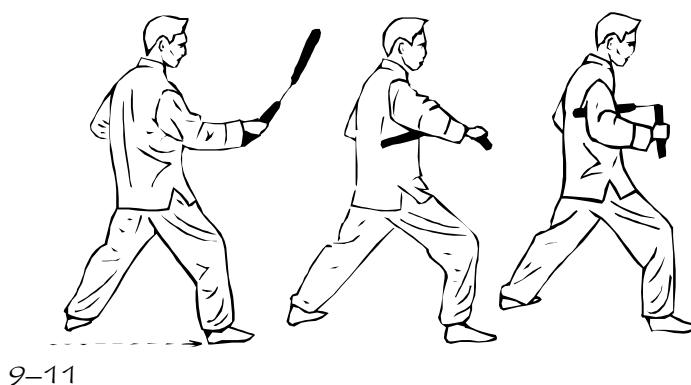
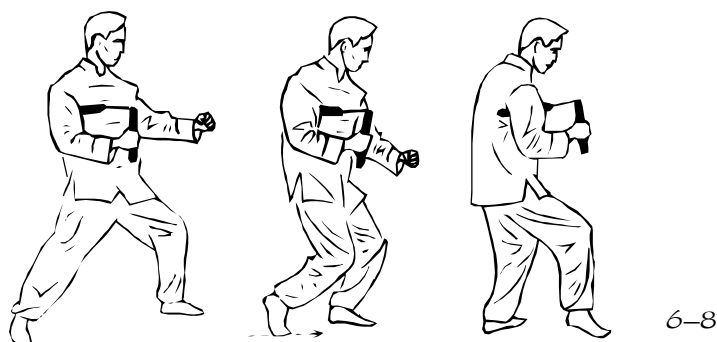
На приведенных здесь рисунках демонстрируются всем известные классические позиции, изучаемые в большинстве стилей боевых искусств как базовые.

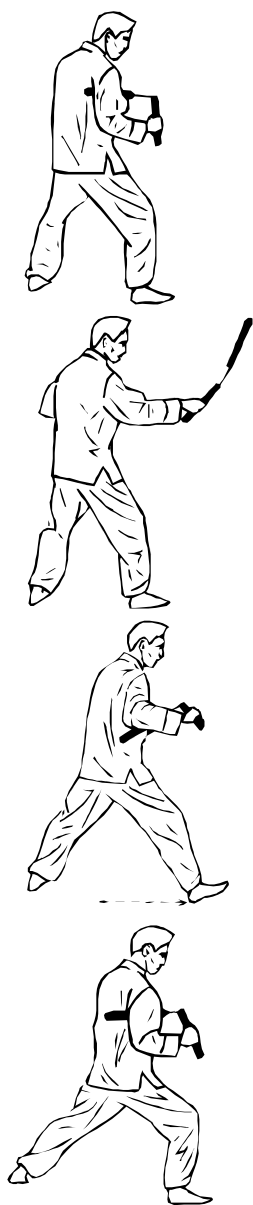
После того как вы опробуете движения нунчаку в этих позициях на обе руки с использованием бедер, следующим шагом в вашем развитии должна стать тренировка этого же технического приема в движении. Работайте с теми же позициями, передвигаясь в стороны, наступая и отступая. Вы сразу увидите, какие движения нунчаку лучше и эффективнее в разных позициях. Проводите эту работу, помня о двух главных перемещениях: скользящем и бросковом (термино-



логия нашей школы). Разница между ними существенная, но они не заменяют друг друга.

Отличительная особенность *скользящего перемещения* — одновременность атаки и шага. В момент, когда боец заканчивает передвижение и принимает фиксированное положение, следует атака оружием. На рисунках показан пример такого перемещения. Боец из левосторонней передней позиции делает скользящий шаг правой ногой вперед; нунчаку находится в положении правого подмышечного захвата (6–8). Одновременно с заключительной фазой шага следует атака вертикальным хлыстом, после чего свободная рукоятка нунчаку вновь возвращается в положение подмышечного захвата (9–11).





12–15

Отличительная особенность *броскового перемещения* — первичность атаки. Здесь атака оружием заканчивается раньше, чем начинается движение ног. Тот же вертикальный удар от подмышки с возвратом боец демонстрирует теперь из правосторонней передней позиции (12). Он стремительно начинает атаку оружием и задает импульс всему телу, как бы бросая его вперед (13). Свободная рукоятка нунчаку уже принимается обратно подмышку, а правая нога только еще оторвалась от земли (14). Затем она ставится на землю и потом подтягивается левая нога (15). Таков смысл броскового шага.

Движения рук и ног, перемещения тела как при скользящем, так и при бросковом шаге очень быстры. Если у вас не получается сразу комбинирование движений ног и рук с оружием, добейтесь сначала совершенной работы одних ног. Когда все движения будут скоординированы и вы добьетесь соблюдения трех принципов (точность, скорость, сила) как в статических стойках, так и в любых движениях, выученный технический прием выносите в сферу четвертого принципа — «уплотнение» техники. Это такой уровень мастерства, когда нунчаку одинаково хороша в любом положении и движения максимально рациональны и эффектив-

ны. К пониманию четвертого принципа идут годами. Начиная работу с оружием, может быть, не нужно каждое вновь открываемое движение рук переносить через все ступени одновременно. Теория четырех принципов — только теория; на практике все может выглядеть иначе. Отдавайте должное постепенности.

Говоря о положениях тела, следует сказать, что с оружием все они приобретают иной смысл. И само оружие теперь также зависит от положения тела. В самом начале учебного процесса, когда новые технические приемы для рук вам приходится выполнять во фронтальной естественной позиции, эта зависимость не так заметна. Однако с началом работы в других стойках проблема становится очевидной. Это тем более относится к практическому бою, когда поединок придется вести в левосторонней или правосторонней позиции, но только не во фронтальной. Здесь положение оружия четко задано по отношению к телу. Оно может быть трех типов:

— *одноименным*. Как правило, так называют положение, когда рука с оружием соответствует стоящей впереди ноге, например оружие в правой руке и правая нога впереди (16). Реже — говоря об одноименном положении, по отношению к повернутому вперед боку, выдвинутому плечу или выставленной руке;





— *разноименным* (17) и

— *фронтальным* или *центральный*, когда положение ног не оказывает существенного влияния на действие рук (18). На рисунке показана широкая фронтальная позиция с нунчаку, полностью растянутой за талией.

Перечисленные положения относятся к работе с одним оружием. В зависимости от положения нунчаку по отношению к корпусу, те или иные технические приемы будут более эффективными или совсем не эффективными. Все это вам предстоит определить самостоятельно в ходе индивидуальной практики.



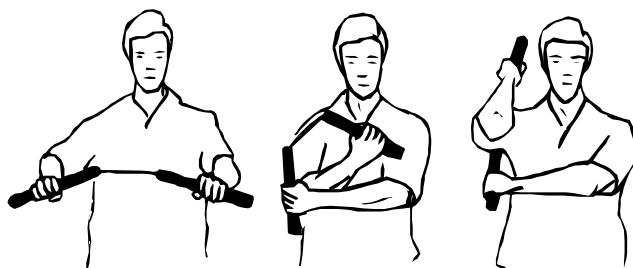
ТРЕНИРОВКА ОСНОВНЫХ ПОЛОЖЕНИЙ НУНЧАКУ

Тренировка плечевого захвата

Плечевой захват в технике работы с одной нунчаку наиболее удобен и быстр, если боец ведет поединок с активным использованием обеих рук. В зависимости от конкретного приема или комбинации движений свободная рукоятка нунчаку может быть принята в положение жесткого контроля с использованием ведущего плеча или свободной руки, а также может проходить положение плечевого захвата с мертвой точкой при контакте с плечом или ладонью свободной руки.

Упражнение 1 — тренировка плечевого захвата в фиксированном положении жестких рукояток.

Перед началом тренировки плечевого захвата со свободной рукояткой полезно потренироваться в фиксации этого захвата, не отпуская оружия. Для этого примите положение жестких рукояток, растянутых перед собой (1). Сделайте правой рукой короткое движение предплечьем внутрь, как при блоке или апперкоте, левая рука остается спереди и чуть смещается вправо (2). Когда руки скрестятся перед грудью, перенесите нунчаку полностью за правое плечо (3). Правая рука поднята вверх и обращена локтем вперед, а левая рука распо-



1–3

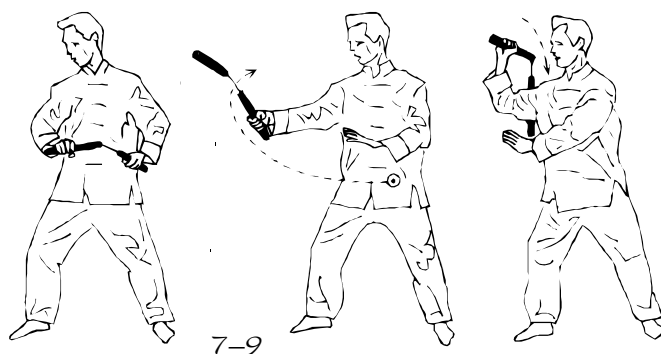
ложена под правым плечом в районе подмышки. Зафиксировав положение плечевого захвата, через некоторое время вернитесь в исходное положение.

Упражнение 2 — тренировка плечевого захвата из виса снизу.

В исходном положении полностью растянутая нунчаку висит вдоль ноги (4). Бросьте свободную рукоятку по вертикальной траектории вверх (5), забрасывая ее за плечо и принимая свободной рукой снизу под мышкой (6). Зафиксируйте это положение на мгновение, затем верните оружие в исходное положение виса вдоль ноги вертикальным движением сверху вниз.



4—6



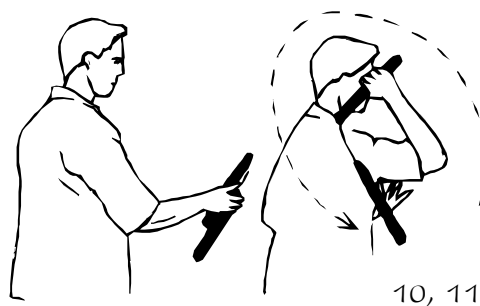
Упражнение 3 — тренировка плечевого захвата из положения жестких рукояток.

В исходном положении нунчаку растянута у левого бедра (7). Отпустите свободную рукоятку из левой руки и по диагональной траектории снизу вверх забросьте ее за правое плечо (8), принимая свободную рукоятку оружия ладонью левой руки под правым плечом (9). Обратным движением верните нунчаку в исходное положение. Данное упражнение включает также отработку приема свободной рукоятки в положение жестких рукояток сбоку.

Упражнение 4 — тренировка плечевого захвата из положения сложенного оружия.

Примечание. Положение сложенного оружия подробно рассматривается ниже в отдельной главе.

В исходном положении нунчаку сложена в одной руке (10). Отпустите свободную рукоятку и бросьте нунчаку вверх в положение плечевого захвата с использованием свободной руки (11). Затем обратным движением верните ору-



жие в исходное положение сложенных рукояток. Упражнение позволяет также отрабатывать схватывание нунчаку в положение сложенного оружия.

Упражнение 5 — тренировка плечевого захвата из положения подмышечного захвата.

Это упражнение полезно начинать после того, как будет хорошо отработан подмышечный захват. Из исходного положения коротким вертикальным движением бросьте свободную рукоятку нунчаку вверх в положение плечевого захвата, после чего бросьте ее коротким движением вниз в исходное положение подмышечного захвата.

Упражнение 6 — тренировка плечевого захвата с перехватом свободной рукой.

В исходной позиции нунчаку находится в положении плечевого захвата с использованием двух рук (12). Отпустите рукоятку из правой ладони и коротким движением по дуге снизу вверх забросьте ее за противоположное плечо (13). Ведущая рукоятка в левой руке, свободная — ловится в правую ладонь под левой подмышкой (14). Чередуйте перехваты при активной смене рук, старайтесь добиться максимальной скорости выполнения упражнения, но не в ущерб точности приема свободной рукоятки.

Примечание. Далее тренируйте все упражнения сначала на одну сторону, затем на другую. Упражнения, включающие тренировку поочередно на обе стороны, выполняйте после того, как движение освоено на каждую из сторон в отдельности.



Тренировка подмышечного захвата

Подмышечный захват — фиксированный, но очень часто он используется в качестве мертвой точки, дающей начало новым движениям свободной рукоятки.

Упражнение 1 — тренировка подмышечного захвата из виса снизу.

В исходном положении нунчаку висит вдоль ноги полностью растяннутой. Легким движением руки подбросьте свободную рукоятку вверх, стараясь поймать ее в правильное положение подмышечного захвата. Затем разожмите захват и возвратите нунчаку в исходное положение.

Упражнение 2 — тренировка подмышечного захвата из положения плечевого захвата.

Из плечевого захвата с использованием двух рук коротким движением по вертикали бросьте свободную рукоятку нунчаку сверху вниз в положение подмышечного захвата. Зафиксировав захват на мгновение, обратным движением отправьте оружие в исходное положение.

Упражнение 3 — тренировка подмышечного захвата из плечевого захвата без использования второй руки.

Это упражнение позволяет отрабатывать также и плечевой захват без использования второй руки, который чаще всего используется в работе с двумя нунчаку. Последовательность движений такая же, как в предыдущем упражнении (15–17).

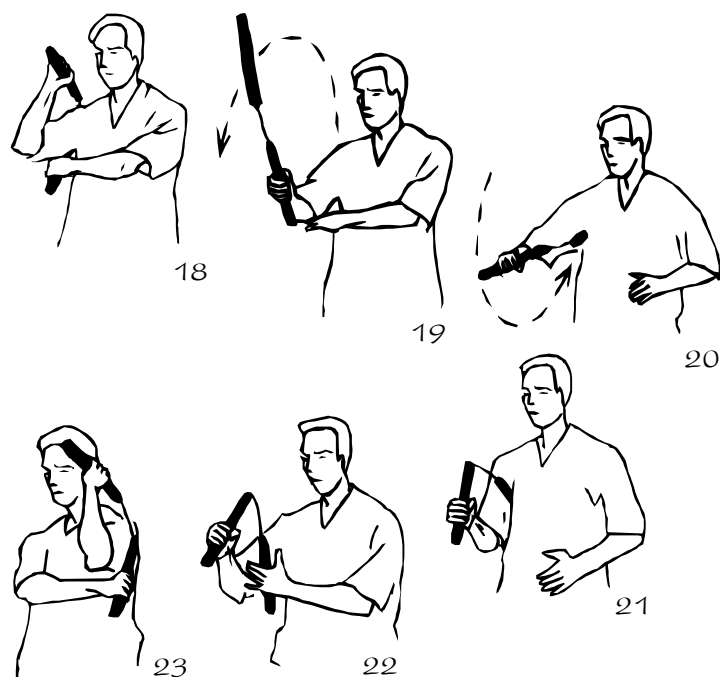


Упражнение 4 — тренировка подмышечного захвата из одноименного положения.

В исходном положении свободная рукоятка нунчаку уже находится в подмышечном захвате. Коротким движением пошлите свободную рукоятку вперед сверху вниз. Свободная рукоятка делает оборот в 360 градусов и возвращается обратно под мышку спереди.

Упражнение 5 — тренировка подмышечного захвата с подхватом свободной рукоятки.

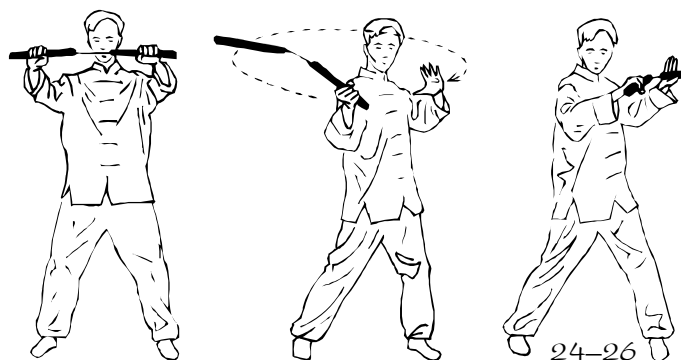
В исходном положении нунчаку находится в плечевом захвате с использованием двух рук (18). Бросьте свободную рукоятку вниз в положение подмышечного захвата (19–21). Сразу же ослабьте захват и подхватите свободную рукоятку левой ладонью (22). Переведите оружие на левую сторону в положение плечевого захвата (23). Повторите движение с другой стороны. Добивайтесь максимальной скорости выполнения упражнения.



Тренировка положения жестких рукояток

Упражнение 1 — тренировка одиночного перехвата перед собой.

В исходном положении полностью растянутая нунчаку держится перед собой на уровне груди (24). Отпустите свободную рукоятку из левой ладони и сделайте полный оборот (на 360 градусов) снаружи внутрь в горизонтальной плоскости (25). Снова примите свободную рукоятку в левую ладонь (26). Повторяйте это движение одной рукой, меняя уровень вращения свободной рукоятки. Затем практикуйтесь в приеме оружия правой ладонью. Потом выполняйте поочередные перехваты обеими руками, в процессе упражнения меняя уровень вращения свободной рукоятки.



Упражнение 2 — тренировка одиночного перехвата сбоку с возвращением в исходное положение.

В этом упражнении начало такое же, как в предыдущем, только свободный конец оружия ловится не перед собой, а уводится к боку, противоположному ведущей руке (27). После этого нунчаку снова возвращается в исходное положение полного растяжения перед грудью. Тренируйте каждой рукой в отдельности, а затем попеременно с быстрой сменой.



Упражнение 3 — тренировка положения жестких рукояток из плечевого захвата с возвратом в исходное положение.

Из исходного положения плечевого захвата отпустите свободную рукоятку нунчаку и направьте ее по дуге из верхнего правого угла внутрь к нижнему левому углу (27). Свободный конец нунчаку примите в левую ладонь у левого бока. Обратным движением верните нунчаку в исходное положение.

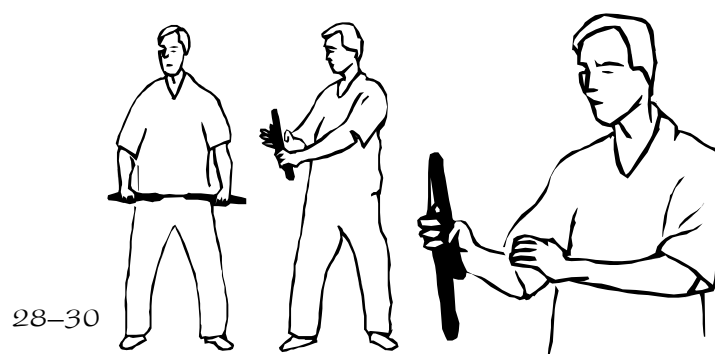
Тренировка положения сложенного оружия

Упражнение 1 — тренировка положения сложенного оружия из виса снизу (обычным поднятием руки).

В исходном положении полностью растянутая нунчаку висит вдоль ноги. Начните поднимать предплечье вверх, сгибая руку в локте до тех пор, пока свободная рукоятка оружия не соединится с ведущей рукояткой и не будет принята ладонью в положение сложенного оружия. (Подробно положение сложенного оружия разбирается в соответствующей главе.)

Упражнение 2 — тренировка положения сложенного оружия из положения жестких рукояток перед собой.

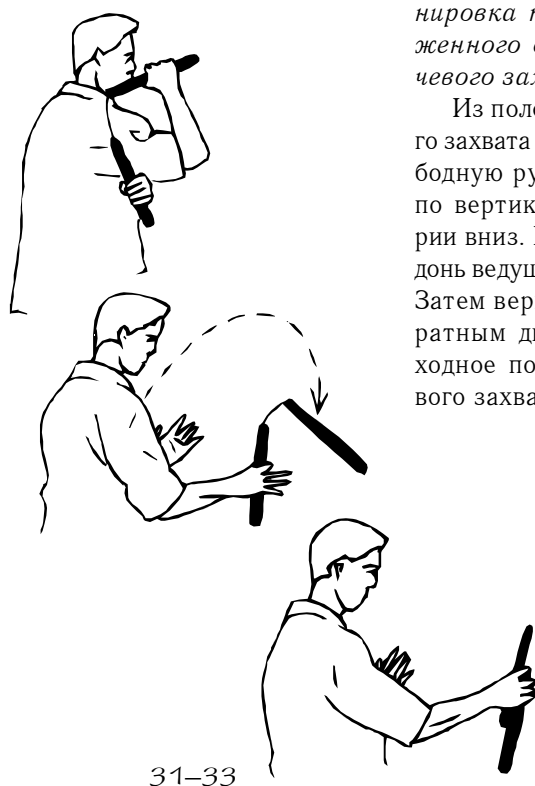
Это упражнение имеет своей задачей тренировку положения сложенного оружия посредством обычной передачи свободной рукоятки в ладонь ведущей руки. В исходном положении нунчаку растянута перед собой (28). Чуть поверните корпус вправо и передайте свободную рукоятку в ладонь ведущей (в данном случае правой) руки (29, 30). Вернитесь в



исходное положение, приняв свободную рукоятку из ведущей руки посредством обычного подхвата. Повторяйте упражнение сначала на одну сторону, потом на вторую для другой руки. Затем практикуйтесь в попеременной передаче, добиваясь максимальной скорости и ловкости движений.

Упражнение 3 — тренировка положения сложного оружия из плечевого захвата.

Из положения плечевого захвата (31) бросьте свободную рукоятку нунчаку по вертикальной траектории вниз. Примите ее в ладонь ведущей руки (32, 33). Затем верните оружие обратным движением в исходное положение плечевого захвата.



31-33

ВОЗВРАТЫ СВОБОДНОЙ РУКОЯТКИ

В работе с любым гибким оружием, а с нунчаку в особенности, огромное значение имеет техника возвратов. Практически нет ни одного технического действия с использованием хлыстов, когда бы после атаки не требовалось взять оружие под контроль. В некоторых прямолинейных махах, когда после контакта с целью свободная рукоятка заводится в положении мертвой точки, движение может считаться завершённым, но и в этом случае дальнейшие действия потребуют возвращения оружия под контроль.

Как мы уже говорили в одной из первых глав, каждое атакующее движение свободной рукоятки требует ее оптимального стартового положения, позволяющего использовать нунчаку с максимальной эффективностью. Чтобы реализовать технику на все сто процентов, мы должны знать, как поведет себя свободная рукоятка после удара. Мы должны знать, в какой момент надо взять ее под контроль с тем, чтобы продолжить атаку. Больше того, незнание и неумение контролировать оружие на всех стадиях его движения может кончиться тем, что свободный конец нунчаку нанесет травму самому исполнителю приема.

Свободная рукоятка на всех стадиях своего движения управляется через ведущую рукоятку посредством очень тонких кистевых движений. При работе с одним оружием контроль свободной рукоятки в большинстве случаев осуществляется с использованием свободной руки и одноименного плеча (пример — подмышечный захват). При работе с двумя нунчаку контроль свободной рукоятки осуществляется за счет приема оружия в одну руку или посредством подколенных захватов. Если рассматривать технику возвратов относительно стартовых и конечных положений оружия, возникнет путаница в классификации, тем более что возвраты и перехваты

ты оружия представляют собой практически одно и то же движение, один и тот же раздел. Поэтому я классифицирую возвраты по траекториям движений, а перехваты оружия по его положению. Остановимся на каждой из тем отдельно.

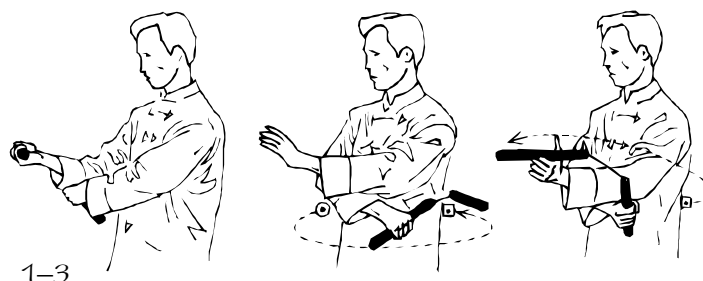
Классификация возвратов по траекториям движения:

- горизонтальный возврат (изнутри наружу);
- горизонтальный возврат (снаружи внутрь);
- вертикальный возврат снизу вверх;
- вертикальный возврат сверху вниз;
- диагональный возврат снизу вверх.

Это так называемые прямолинейные возвраты без кистевых подкруток. Возвраты с подкруткой классифицируются как более сложные движения, но траектории их в большинстве случаев идентичны траекториям прямолинейных возвратов. Преимущества возвратов с кистевыми подкрутками очевидны — по сути дела такое возвращение свободной рукоятки может быть использовано в качестве атакующего хлыста. Прямолинейный возврат также можно использовать в качестве атакующего движения, но в этом случае оружие не удастся взять под контроль из-за рикошета; свободную рукоятку придется уводить в положение мертвой точки. Кистевые же подкрутки полностью решают проблему рикошетов.

1. Горизонтальный возврат наружу с разноименной стороны

На рис. 1 показано исходное положение для тренировки названного возврата. Правая рука согнута в локте под углом 90 градусов, кулак смотрит вперед, тыльной стороной вниз. Эта рука держит ведущую рукоятку нунчаку. Левая рука расположена под правым локтем, ладонью вверх, держит свободную рукоятку. Оружие берется нормальным хватом, шнур обращен наружу. На рис. 2 показано, как левая рука отпустила свободную рукоятку, а правая, посредством легкого кистевого реверса, по горизонтальной траектории снаружи внутрь направила ее за спину в положение мертвой точки. Почувствовав момент контакта с телом и не давая свободной рукоятке возможности потерять натяжение и упасть, легким рывком правой же кисти отправьте свободную рукоятку обратно по той же тра-

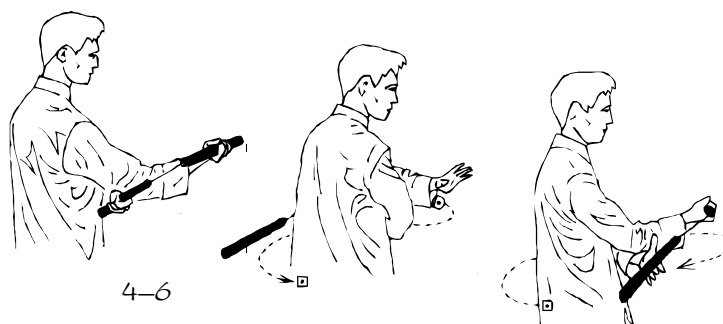


ектории. Левая рука в это время плавно сместилась в исходное положение правой руки. На рис. 3 показан прием свободной рукоятки в левую ладонь.

Тренируйте это упражнение на обе стороны до тех пор, пока не научитесь все время держать шнур в натянутом состоянии. Кроме контроля положения мертвой точки, упражнение развивает простейший навык хвата свободной рукоятки при приеме, а также тренирует короткие кистевые рывки. Прогрессом в упражнении будет непрерывное выполнение движения с мертвой точкой на принимающей ладони.

2. Горизонтальный возврат наружу с одноименной стороны

Исходное положение для начала тренировки названного возврата такое же, как в упражнении 1 (4). Отпустите левую руку и направьте свободную рукоятку за спину коротким горизонтальным махом посредством легкого кистевого реверса правой руки (5). Проконтролировав мертвую



точку, обратным движением верните оружие на прежнее место. Поймайте свободную рукоятку левой ладонью под правым локтем (6).

В настоящем упражнении траектория движения свободной рукоятки несколько длиннее, чем в предыдущем. Это позволяет тренировать не только технику возврата, но и технику горизонтального маха внутрь. Сначала сосредоточьтесь только на движении возврата для наработки устойчивого рефлекса движения рук.

3. Горизонтальный возврат наружу за спиной

Правая рука в начале выполнения этого упражнения занимает почти такое же положение, как в предыдущем примере, но предплечье больше отведено в сторону. Левая рука за спиной (7). Разожмите левую ладонь, отпуская свободную рукоятку. Правой рукой сделайте, как в упражнении 2, движение маха внутрь с мертвой точкой талии (8). Верните свободную рукоятку нунчаку обратно в исходное положение, принимая ее в левую ладонь за спиной (9).

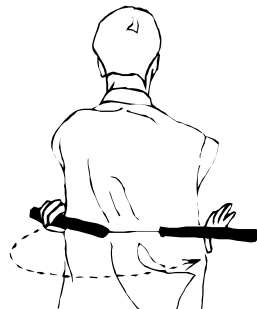
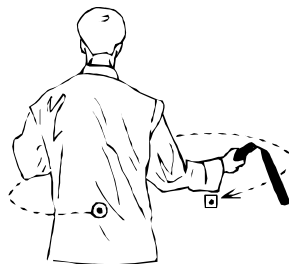
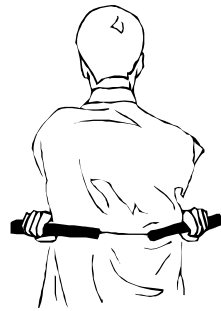
В этом упражнении траектория движения свободной рукоятки длиннее, чем в двух предыдущих возвратах. Этот последний возврат можно использовать как мах наружу. В этом случае свободная рукоятка не может быть схвачена левой рукой «чисто», а должна быть уведена в положение мертвой точки за спиной с правой стороны. Как видно, чем больше амплитуда движения, тем лучше условия для нескольких последовательных атак: справа махом внутрь и слева махом наружу (для правой руки).



4. Горизонтальный возврат внутрь за спиной

В исходном положении руки скрещены перед грудью, нунчаку за спиной полностью растянута. Ведущая правая рука ниже левой. Она держит ведущую рукоятку у левого бока, а левая рука держит свободную рукоятку у правого бока (10). Разожмите левую ладонь, отпуская свободную рукоятку, и выполните не очень широкое движение изнутри наружу. Это горизонтальный мах (или возврат), как в предыдущем упражнении (11). Свободная рукоятка достигает положения воздушной мертвой точки и сразу же отправляется назад. За спиной она принимается левой ладонью у правого бока (12).

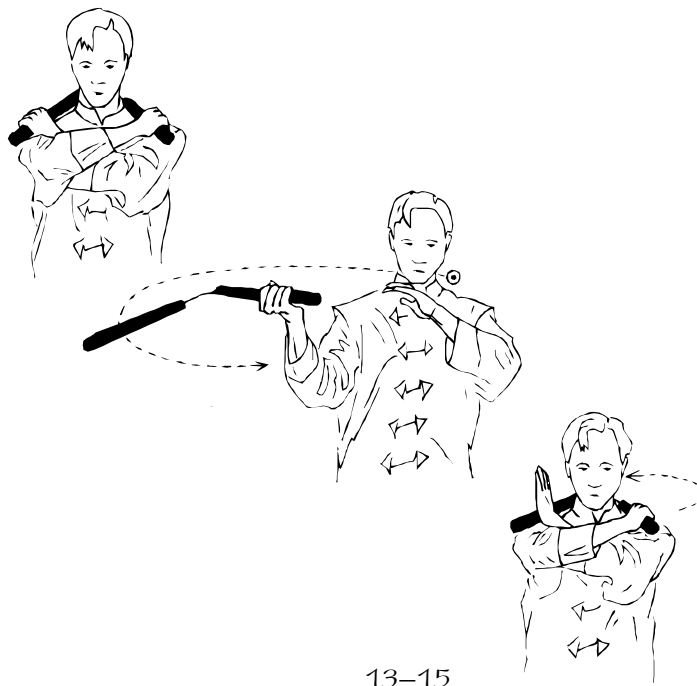
Выполняйте все движения приводимых здесь упражнений без всякого напряжения, без силы. Скорость должна быть такой, чтобы можно было только поддерживать шнур в натянутом состоянии. Сконцентрируйте все внимание только на тренировке возвратов и развитии хватательных рефлексов. Обратите внимание, что в этом упражнении атакой может служить не мах внутрь, а мах наружу, в отличие от предыдущего примера. Мы хотим, чтобы вы увидели разницу между этими двумя возвратами и знали, в каких случаях они могут быть использованы.



10–12

5. Горизонтальный возврат внутрь через шею

С точки зрения техники возврата разница между этим упражнением и предыдущим заключается в том, что ведущая рука в момент приема свободной рукоятки располагается не под принимающей рукой, а над ней (13). Другое отличие — отсутствие прямолинейного маха. Чтобы направить свободную рукоятку обратно в положение захвата за шеей, ее необходимо предварительно подкрутить кистевым реверсом, обеспечивающим ровную горизонтальную траекторию возврата (14, 15). В любых случаях зашейный возврат более легок в исполнении, более мобилен в технике атак, чем возврат за спиной.



6. Вертикальный возврат снизу вверх

Исходное положение для следующего упражнения — плечевой захват с использованием двух рук (16). Разожмите левую ладонь и отпустите рукоятку, находящуюся снизу. Правой рукой выполните легкое движение вниз, направляя свободную рукоятку глубоко под мышку так, чтобы она закинулась за плечо (17). Здесь поймайте ее левой ладонью (18). Снова отпустите эту рукоятку, разжав левую ладонь, и правой рукой направьте ее движением снизу вверх обратно в плечевой захват.

Потребуется некоторое время, чтобы научиться свободно выполнять этот возврат. Здесь есть несколько моментов. Первый — если вы будете чересчур бояться, что свободная рукоятка ударит вас по затылку, она непременно это сделает. Движение необходимо выполнять с такой скоростью, чтобы инерция свободной рукоятки позволила ей «оплести» плечо полностью шнуром, а не удариться о руку верхним концом или даже серединой рукоятки. Для этого ведущую руку надо сгибать максимально, приближая кулак к самой подмышке. Желательно потренировать это сгибание сначала без оружия. Не пытайтесь уберечь голову от возможного удара, наклоняя ее в сторону. Концентрация внимания не на технике рук, а на чем-то ином обязательно приведет к травме. Если движение выполняется как нужно, вам нечего бояться за свой затылок, свободная рукоятка нунчаку никогда не попадет по голове.



7. Вертикальный разноименный возврат по направлению вверх

Исходное положение для другого упражнения то же, что для предыдущего, — плечевой захват (16). Также отпустите левой ладонью свободную рукоятку, но направьте ее теперь к левой подмышке (19). Примите свободную рукоятку нунчаку левой ладонью над левым плечом (20). Затем снова отпустите свободную рукоятку и верните оружие в исходное положение правого плечевого захвата.



Типичная травма при разучивании этого возврата — ушиб пальцев принимающей руки. Чтобы избежать этого, необходимо выполнять возврат уверенно, помещая ведущую рукоятку глубоко под левое плечо. В этом случае траектория ее не будет нарушена, и вы избежите удара по голове. Ладонь принимающей руки держите полностью раскрытой. Пусть свободная рукоятка сама упадет в нее. Когда вы сможете контролировать правильный «заход» свободной рукоятки и положение принимающей руки, начинайте работать над быстрым хватом.

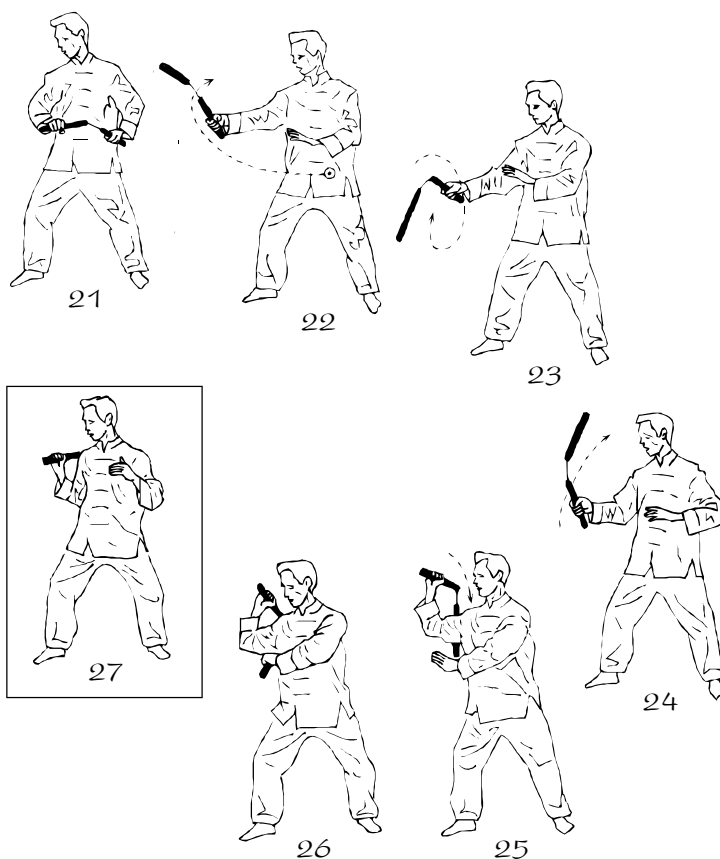


19, 20

В идеале можно добиться в обоих последних возвратах такой скорости, что будет казаться, что нунчаку находится в постоянном вращении.

8. Вертикальный возврат снизу вверх с кистевой подкруткой

В разделе о базовых понятиях мы упомянули о кистевой подкрутке внутрь или наружу. Настоящий возврат — это кистевая подкрутка наружу. В этом упражнении мы можем очень быстро вернуть свободную рукоятку оружия в плечевой захват. Для отработки возврата примите положение полностью растянутого оружия — нунчаку — у левого бока (21, А). Отпустите свободный конец из левой ладони и выполните горизонтальный мах наружу правой рукой (22, В). Когда нунчаку выйдет на плоскость правой руки, подкрутите веду-



щую рукоятку кистевым реверсом по часовой стрелке (23, С). Свободная рукоятка изменит направление с горизонтального на вертикальное (24). Забросьте ее снизу вверх в положение плечевого захвата с использованием второй руки (25, 26, D) или плечевого захвата (27).

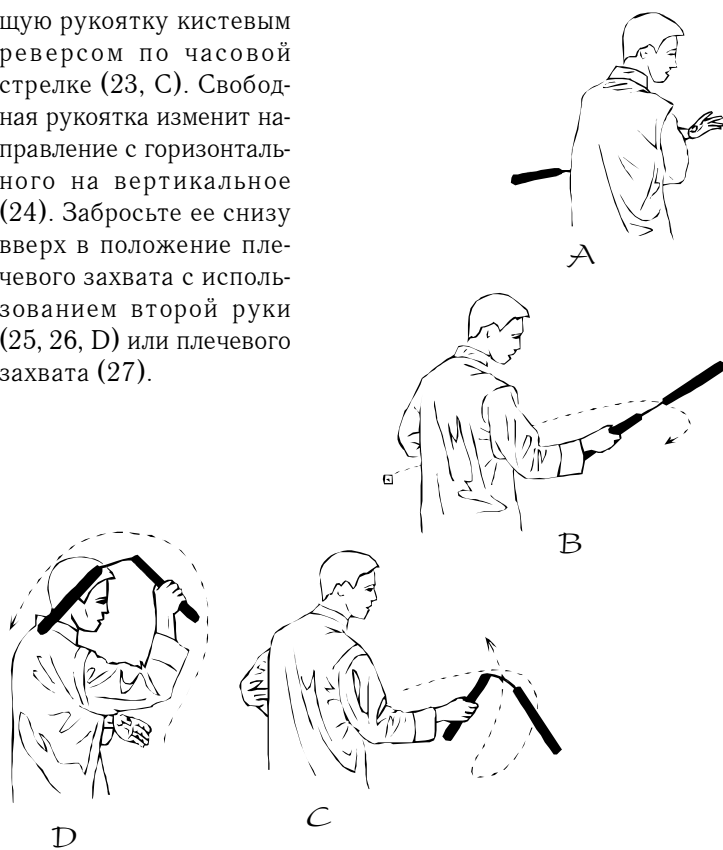
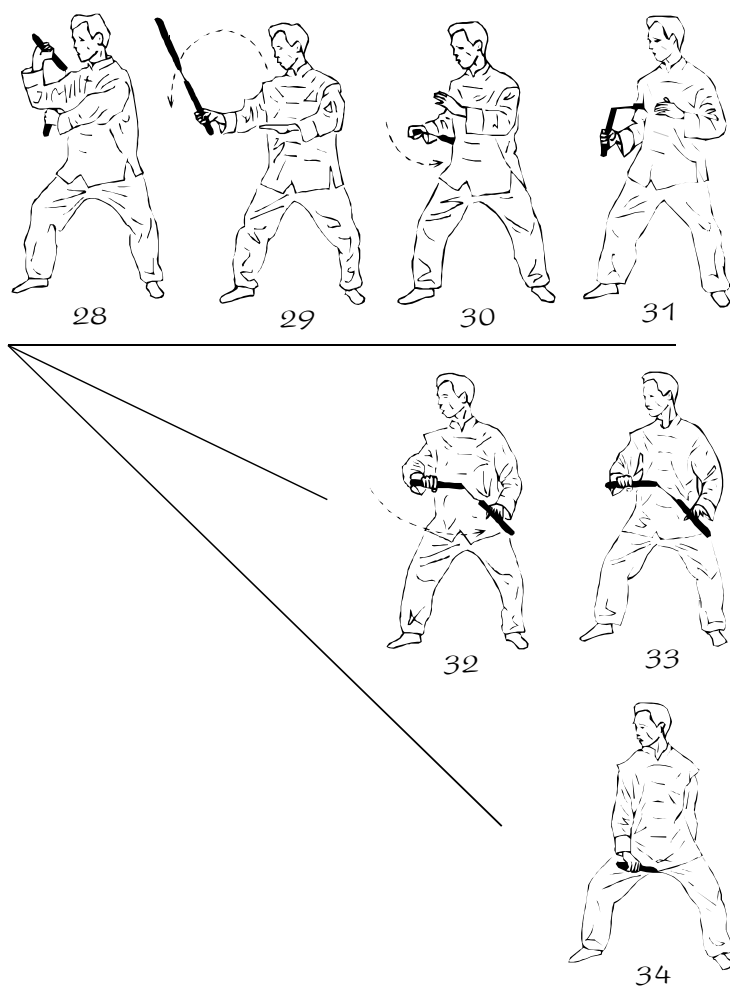


Схема движения нунчаку в упражнении 8



9. Вертикальный возврат сверху вниз

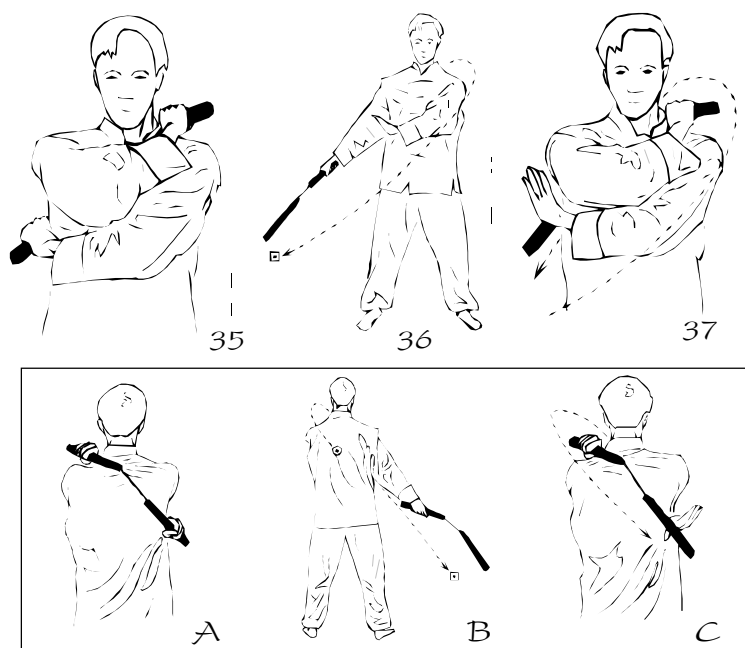
Это довольно простое движение. Отработка его выполняется из плечевого захвата (28). Свободную рукоятку нужно перевести в положение подмышечного захвата (29–31), положение сложенного оружия в одной руке, положение «жестких рукояток» (32, 33) или положение хвата между ног с приемом свободной рукоятки за спиной (34).



10. Разноименный диагональный возврат за спиной

На рис. 35 и А показано исходное положение для отработки разноименного диагонального возврата по направлению вверх. Нунчаку полностью растянута за спиной. Ведущую рукоятку держите правой рукой со стороны левого плеча, а свободная рукоятка находится в левой руке со стороны правого бока. Отпустите свободную рукоятку и выполните маховое движение наружу правой рукой (36, В). Из воздушной мертвой точки пошлите оружие обратно по диагональной траектории и поймите свободную рукоятку снова у правого бока (37, С).

В этом возврате, чтобы не бить свободной рукояткой себе по спине, ведущую руку нужно очень глубоко пронести за плечо. Принимающая ладонь левой руки должна уже находиться у правого бока. Как и в большинстве других возвратов, смысл техники — вовремя схватить свободную рукоятку, ко-

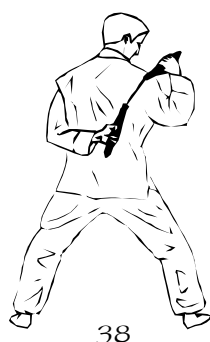


торая приходит в положение мертвой точки в натянутом состоянии, но в следующее мгновение теряет его. Если вы промахнулись и не смогли принять свободную рукоятку, продолжайте движение ведущей рукой, снова выполняя мах наружу.

11. Одноименный диагональный возврат за спиной

На рис. 38 показано исходное положение для отработки одноименного диагонального возврата снизу вверх. Правая ведущая рука согнута над правым плечом, а левая принимающая рука согнута за спиной; нунчаку находится в полностью растянутом положении. Отпустите свободную рукоятку и выполните правой рукой движение диагонального маха внутрь. Свободная рукоятка заходит в положение мертвой точки на уровне талии (39). Отсюда пошлите свободную рукоятку обратно по диагональной траектории и примите ее в исходное положение за спиной (40).

Настоящий возврат похож на горизонтальный возврат наружу за спину (см. упражнение 3), но здесь диагональную траекторию свободной рукоятки гораздо сложнее контролировать.



38



39



40

12. Возврат с кистевой подкруткой внутрь

Здесь мы предлагаем упражнение для отработки возвратов оружия в разные положения посредством кистевой подкрутки снаружи внутрь. Исходным положением для всех упражнений будет положение «жестких рукояток», полностью растянутое оружие с левой стороны (41). Отпустите свободную рукоятку и выполните правой рукой горизонтальный мах наружу (42). После контакта свободной рукоятки с воображаемой целью начните кистевую подкрутку внутрь, против часовой стрелки (43, 44). Рис. 45, 46 показывают подмышечный возврат (A–D — то же самое для другой стороны).

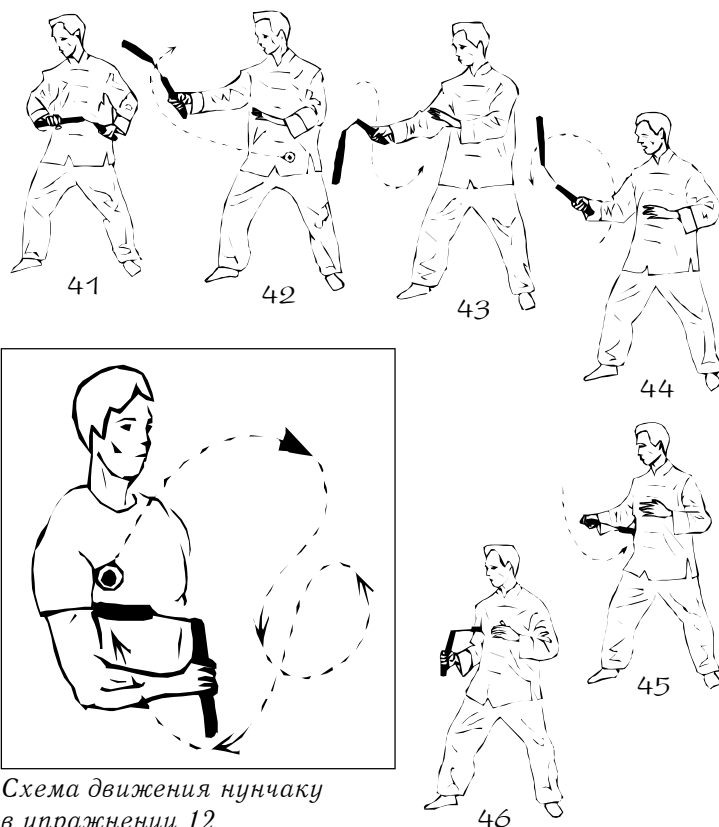


Схема движения нунчаку
в упражнении 12

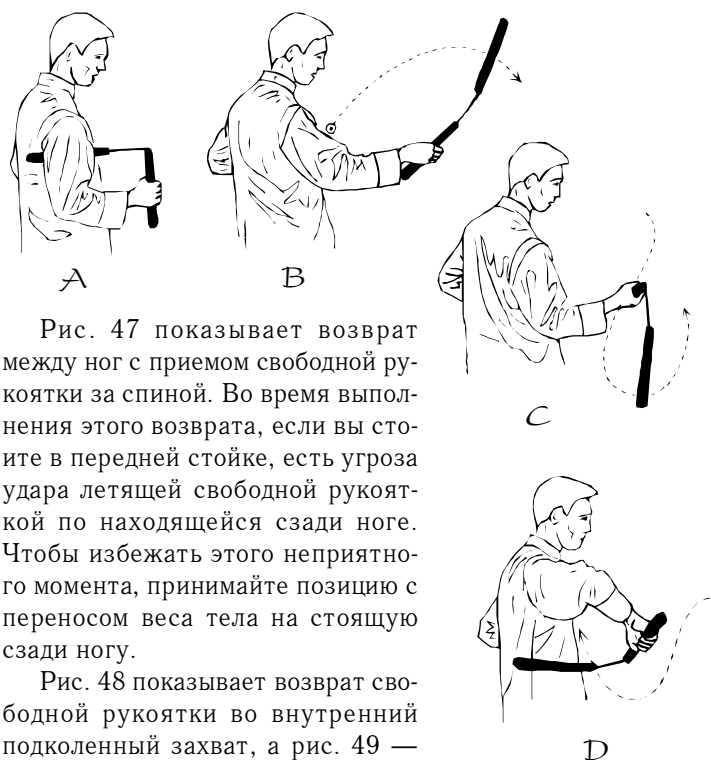
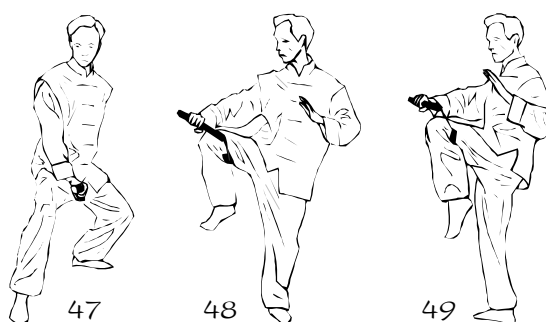


Рис. 47 показывает возврат между ног с приемом свободной рукоятки за спиной. Во время выполнения этого возврата, если вы стоите в передней стойке, есть угроза удара летящей свободной рукояткой по находящейся сзади ноге. Чтобы избежать этого неприятного момента, принимайте позицию с переносом веса тела на стоящую сзади ногу.

Рис. 48 показывает возврат свободной рукоятки во внутренний подколенный захват, а рис. 49 — возврат в наружный разноименный подколенный захват. Разучивайте каждое упражнение отдельно, каждый раз возвращая оружие в исходное положение.



13. Вертикальный подколенный возврат сверху вниз

Исходное положение для этого упражнения — кошачья позиция; оружие находится в плечевом захвате с использованием обеих рук (50). Отпустите свободную рукоятку из левой ладони и выполните правой рукой вертикальный мах сверху вниз (51). Поднимите правое колено и поймайте свободную рукоятку нунчаку в положение внутреннего подколенного захвата (52). Несколько задержитесь в этом положении, одновременно тренируя удержание свободной рукоятки и равновесие. Затем перейдите в позицию с опорой на переднюю ногу, а свободный конец нунчаку отправьте в исходное положение плечевого захвата (53, 54).



50



51



52



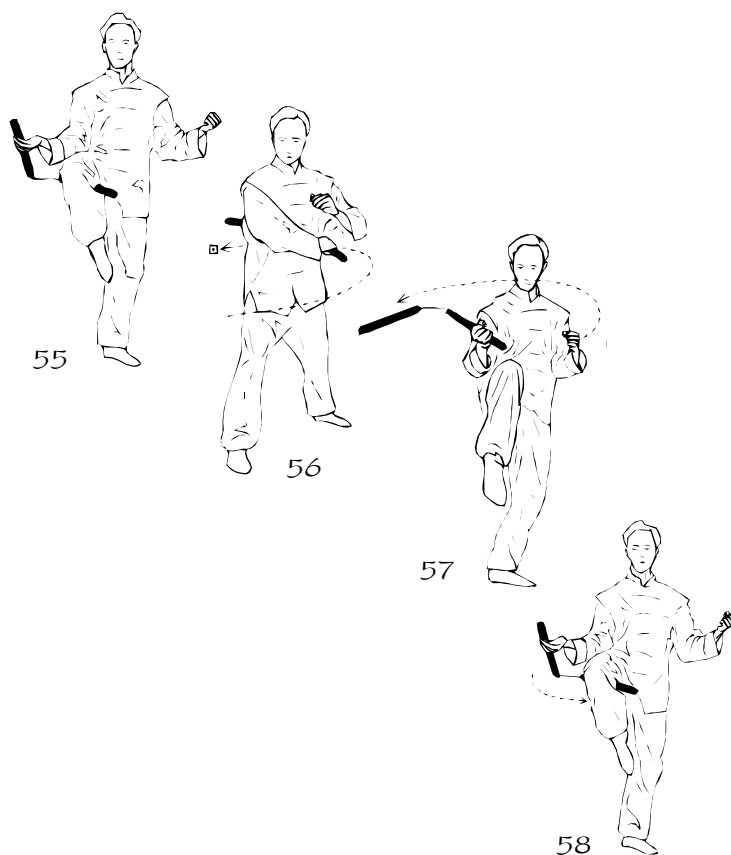
54



53

14. Горизонтальный подколенный возврат наружу

Примите исходное положение — наружный подколенный захват (55). Освободите свободную рукоятку нунчаку, поставив ногу в положение передней стойки. Ведущей рукой выполните движение горизонтального маха внутрь, забрасывая свободную рукоятку за спину в положение мертвой точки на уровне талии (56). Верните оружие по той же траектории в исходное положение, поднимая стоящую впереди ногу вверх (57). Примите свободную рукоятку в наружный подколенный захват (58).



15. Горизонтальный подколенный возврат внутрь

Стойте в правосторонней передней позиции, держа оружие в положении, как для горизонтального возврата наружу с одноименной стороны в упражнении 2 (59). Отпустите свободную рукоятку из левой ладони и правой рукой выполните горизонтальный мах внутрь. Поднимите вперед левую ногу и поймайте свободную рукоятку нунчаку в положение разноименного наружного подколенного захвата (60). Задержитесь в этом положении, тренируя удержание свободной рукоятки и равновесие. Затем отпустите свободную рукоятку, возвращая ее в исходное положение посредством горизонтального возврата наружу с одноименной стороны (61). Левую ногу поставьте вперед (62).



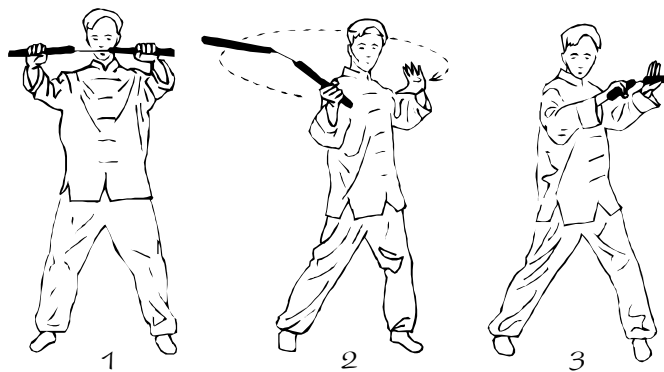
ПЕРЕХВАТЫ НУНЧАКУ

В большинстве случаев перехватом можно назвать обыкновенный возврат оружия после выполнения какого-либо хлыста. С другой стороны, перехват может быть самостоятельным движением, преследующим разнообразные цели. Это может быть выбор оптимального положения нунчаку для защиты или атаки, это может быть действие психологического плана, скрывающее от противника направление главной атаки или упреждающее его действия. Перехватов оружия довольно много и все их многообразие в одной книге отразить сложно. Здесь я покажу только те, которые представляются мне наиболее эффективными с точки зрения практического использования в бою и которые непосредственно отражены в упражнениях программы *«Широкого круга»*. Однако, кроме перехватов явной боевой направленности, я покажу также несколько более сложных перехватов, служащих цели общего развития ученика. Замечу также, что представленная здесь тема перехватов дополняет предыдущую тему возвратов, но не дублирует ее. Перехваты одной рукой изучаются в открытом курсе в разделе *«Вертушки»*. Подколенные перехваты в нашей школе не используются.

1. Перехват свободной рукоятки перед собой

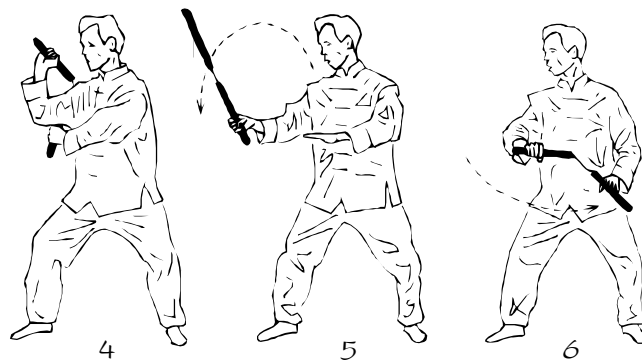
Исходное положение для перехвата — нунчаку полностью растянута вперед на уровне груди (1). Отпустите свободную рукоятку из левой ладони и выполните правой рукой горизонтальный мах перед собой (2). Сделав полный оборот в 360 градусов, свободная рукоятка возвращается обратно и ловится левой ладонью (3). Это упражнение помогает освоить прием свободной рукоятки перед собой. На первый взгляд движение кажется простым, но на самом деле потребуется много времени, чтобы правильно выполнять этот перехват. На его примере

ученик тренируется «гасить» энергию свободной рукоятки в коротком движении. Здесь возможна травма (отбив ладони) при приеме, так что будьте внимательны, не спешите, выполняйте упражнение легко, с минимальной скоростью, достаточной только для поддержания натяжения шнура.



2. Перехват свободной рукоятки сбоку

Нунчаку в положении плечевого захвата (4). Отпустите свободную рукоятку и правой рукой выполните диагональный мах внутрь (5). Поймайте свободную рукоятку левой ладонью у левого бедра (6). Переведите оружие в исходное положение. Это упражнение формирует рефлекс приема и захвата свободной рукоятки сбоку.



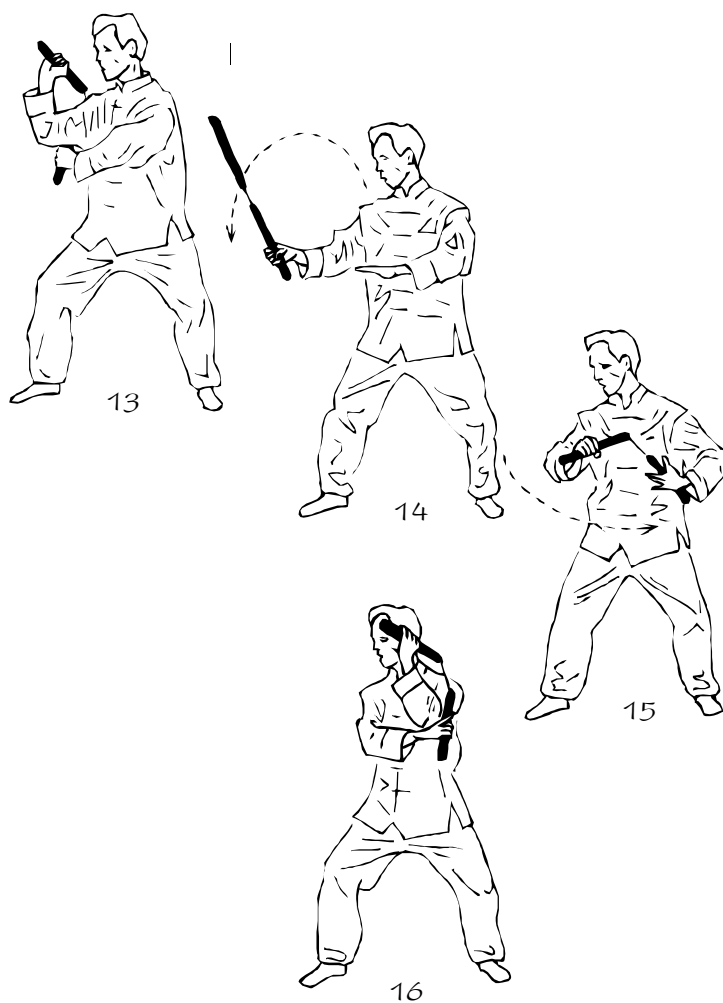
3. Перехват свободной рукоятки под мышкой

Исходное положение — плечевой захват (7). Правой рукой выполните вертикальный мах сверху вниз (8), направляя свободную рукоятку под мышку (9). Когда она коснется плеча в положении мертвой точки (10), то сразу же будет падать вниз. В этот момент подхватите ее левой рукой в ладонь (11) и перенесите на левую сторону в положение плечевого захвата (12).



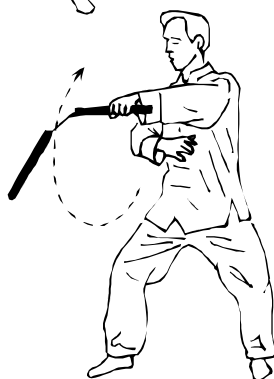
4. Разноименный перехват свободной рукоятки под мышкой

Рис. 13–16 показывают перехват, почти идентичный рассмотренному в упражнении 3. Разница заключается в том, что свободная рукоятка в начале движения посылается в разноименную подмышку.



5. Перехват свободной рукоятки за плечом

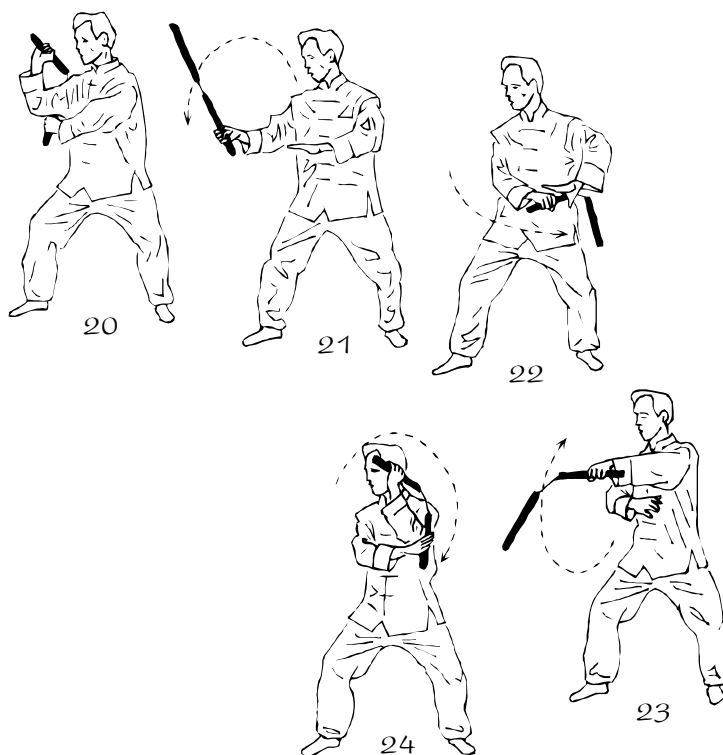
Этот важный перехват, уже знакомый по теме возвратов, мы повторяем в этом разделе. Рис. 17–19 показывают его для левой руки. Нунчаку перехватывается из положения правого плечевого захвата в левый плечевой захват посредством вертикального маха снизу вверх.



17–19

6. Разноименный перехват ведущей рукоятки сбоку

В этом упражнении исходным положением остается плечевой захват (20). Правой рукой выполните диагональный мах внутрь, направляя свободную рукоятку справа сверху налево вниз (21). В отличие от движения с приемом свободной рукоятки, в этом упражнении перехватывается ведущая рукоятка (22). Особое внимание следует уделить правильной постановке принимающей руки и смене ладоней. Принимающая рука развернута — пальцы повернуты внутрь к телу, ладонь обращена вниз, большой палец отведен далеко в сторону. Принимающая ладонь в момент перехвата накладывается на кулак ведущей руки. Некоторые ученики перехватывают рукоятку нунчаку над держащей ладонью, в этом случае оружие оказывается схваченным у самых шнуров.



При таком хвате ведущей рукоятки техника хлыстов теряет свою силу и эффективность. После перехвата нунчаку движением снизу вверх переводится в положение левого плечевого захвата (23, 24).

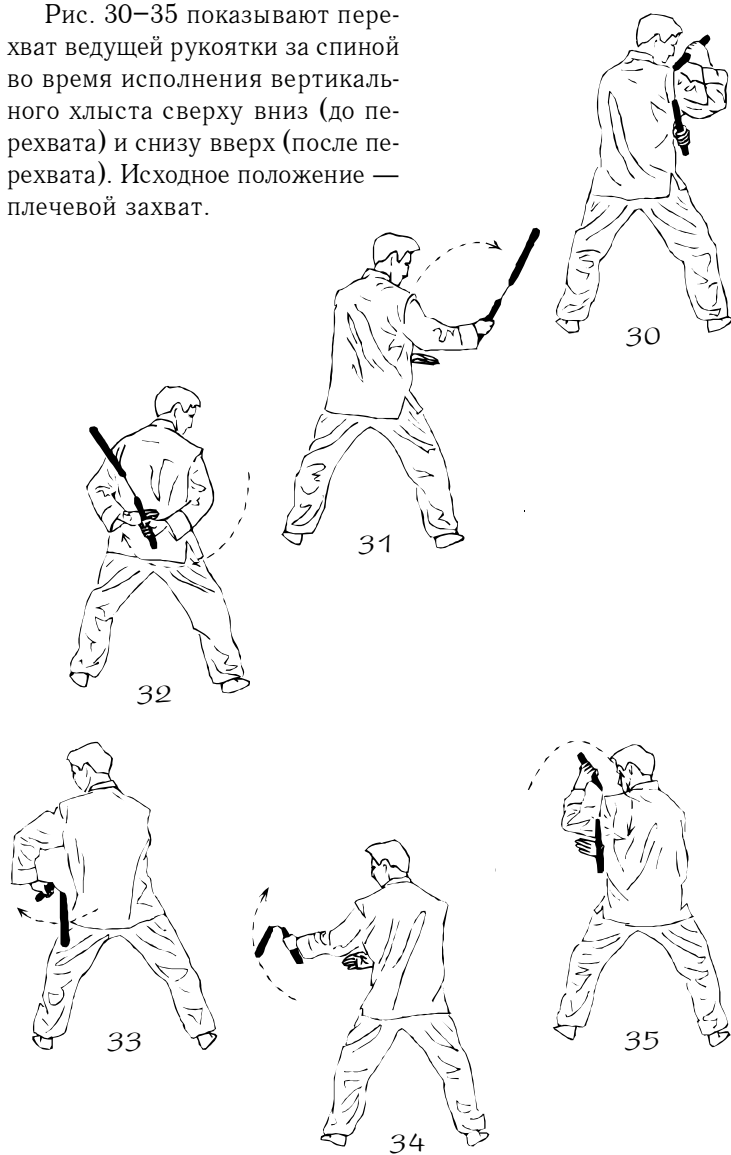
7. Одноименный перехват ведущей рукоятки подмышкой

Рис. 25–27 показывают аналогичный приведенному в упражнении 6 перехват ведущей рукоятки с той разницей, что здесь он осуществляется с одноименного бока. Этот тип перехвата используется реже, но для общего развития упражнением не следует пренебрегать. После перехвата нунчаку, как и в предыдущем упражнении, движением снизу вверх переводится в положение левого плечевого захвата (28, 29).



8. Перехват ведущей рукоятки за спиной

Рис. 30–35 показывают перехват ведущей рукоятки за спиной во время исполнения вертикального хлыста сверху вниз (до перехвата) и снизу вверх (после перехвата). Исходное положение — плечевой захват.



9. Перехват свободной рукоятки за спиной

Для следующего упражнения примите такое исходное положение — нунчаку полностью растянута за спиной; правая рука держит свободную рукоятку над правым плечом, левая рука держит ведущую рукоятку в районе пояницы (36). Отпустите свободную рукоятку и направьте ее маховым движением снизу вверх и обратно за спину (37). Руки меняют положение — левая поднимается к плечу, а правая уходит за спину, где принимает свободную рукоятку в районе пояницы (38).



36–38

10. Перехват ведущей рукоятки через большой палец

Исходное положение — плечевой захват с правой стороны (39). Разожмите левую ладонь и отпустите свободную рукоятку. Направляйте ее диагональным махом справа налево вниз. Левая рука перед грудью ждет ведущую рукоятку, которая должна быть передана правой рукой. Ладонь левой руки раскрыта, большой палец отведен в сторону, локоть прижат к бедру (40, А). Правая кисть заходит под левое запястье, прижимаясь к нему, и перекладывает ведущую рукоятку оружия в левую руку (41), которая принимает ее обычным хватом (42).



11. Перехват свободной рукоятки обратным хватом перед собой

Для этого упражнения примите исходное положение с обратными хватами «жестких рукояток». Левая рука держит ведущую рукоятку перед собой, направив ее нижний конец вверх; правая рука держит свободную рукоятку под левой, прикрывая ею левое предплечье (43). Отпустите правую руку и направьте свободный конец оружия вверх с помощью кистевого реверса левой руки (44). Поймайте свободную рукоятку обратным хватом над левой рукой (45).

Это тренировочное упражнение для повседневных занятий развивает ловкость рук при хвате рукояток нунчаку, а также стимулирует области запястий за счет трения. Локти во время этого упражнения следует держать прижатыми к бокам; контроль за этим положением помогает «запомнить» его для боя без оружия. Каждую тренировку с нунчаку полезно начинать с этого упражнения.



43



44



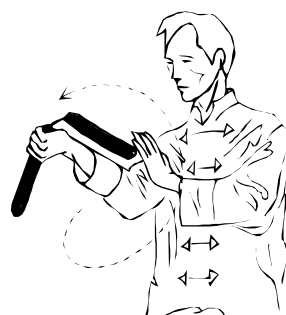
45

12. Перехват свободной рукоятки обратным хватом сбоку над рукой

Исходное положение такое же, как в упражнении 11, но в стартовом положении руки поменялись местами — правая рука держит ведущую рукоятку обратным хватом перед собой; левая рука держит свободную рукоятку также обратным хватом под правой, прикрывая ею правое предплечье (46). Отпустите свободную рукоятку и выполните горизонтальный мах наружу правой рукой (47, 48). Левую руку поместите над правым предплечьем и, когда свободная рукоятка нунчаку будет заходить на повторный мах, встречайте и ловите ее в ладонь над правым предплечьем (49).



46



47



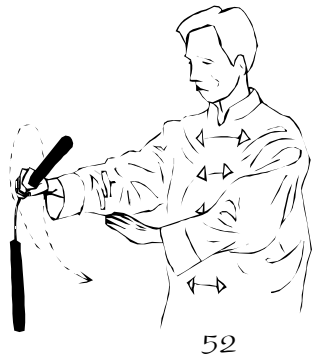
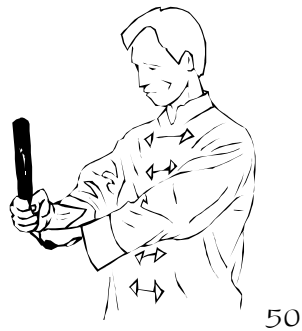
49



48

13. Перехват свободной рукоятки обратным хватом сбоку под рукой

Это упражнение начинается так же, как предыдущее. Из исходного положения (50) отпустите свободную рукоятку из левой руки и сделайте ею горизонтальный мах наружу (51). По окончании движения кистевой подкруткой в направлении против часовой стрелки направьте свободную рукоятку нунчаку в подмышечный захват (52), где она ловится левой ладонью под правым предплечьем (53).



ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА УПРАЖНЕНИЯ «18 СТИХИЙ»

Упражнение «*Восемнадцать стихий*» является первым аттестационным комплексом в нашей школе и служит для отработки техники перехватов и возвратов оружия, объединяя составные элементы базового курса. Движений всего 20, из них имеют прикладное значение — 18. Каждому приему, представляющему собой простейший цикл, я дал образное название, с целью облегчить запоминание.

Схема «*Восемнадцать стихий*» имеет несколько направлений изучения и дальнейшей практики, что делает ее главным упражнением среди других комплексов. В число этих направлений входит подготовительное — развитие таких качеств, как ловкость, сила, выносливость, точность и т. п.; направление внутренней тренировки и, собственно, боевой аспект. Вариации выполнения упражнения направлены на развитие и совершенствование как по отдельным направлениям, так и в целом.

В самом начале занятий ученику придется освоить каждое движение отдельно, после чего все их необходимо объединить в заданной последовательности, которая служит стержнем упражнения. Такую схему нельзя назвать обязательной. Однако такой подход к делу имеет преимущество, ибо систематизация материала всегда лучше беспорядка и хаоса. Я рассказываю здесь о том, как эффективно пройти хотя бы базовый и продвинутый курсы.

Упражнение «*Восемнадцать стихий*» делится на две половины, а каждая половина — на три части. Выполнение его начинается с правой руки. Руки сменяют друг друга последовательно, то есть одно движение сначала делает правая рука и затем левая повторяет то же самое движение. Когда обе руки выполнят все двадцать движений, три части упражнения должны быть повторены начиная с левой руки. Общее коли-

чество частей — шесть. Только в этом случае комплекс будет считаться выполненным полностью, на что уйдет при средней скорости 1 минута 15 секунд.

Все приемы, собранные в упражнении, расположены в порядке усложнения, и каждая часть отличается от других частей. В начале учебного процесса изучайте движения комплекса последовательно одно за другим. Когда число рассматриваемых приемов будет возрастать, не нарушая последовательности их выполнения, практикуйте метод многократного повторения каждого приема. Пока изученных приемов будет немного, за одну тренировку вы сможете делать 100 повторов (50 на каждую руку). В дальнейшем, с возрастанием числа новых элементов, постепенно сокращайте повторение тех, которые изучались в самом начале. Такой подход к тренировке позволяет не только как следует отрабатывать предлагаемые движения, но и способствует быстрому запоминанию последовательности их выполнения.

После изучения всех двадцати движений упражнения вы можете совершенно изменить характер своих занятий. Я предлагаю еще некоторое время использовать два метода тренировки. Первый путь заключается в том, чтобы работать над каждым элементом отдельно большое число раз. За тренировку может быть повторено от двух до пяти движений. Вторым путем подразумевает продолжение работы в рамках комплекса. В этом случае число повторов будет заметно ниже, но зато в течение одной тренировки можно повторять все изученные приемы. Если в первом случае многократное число повторений каждого приема (до 100 раз) будет восприниматься как средство для развития выносливости, то во втором случае необходимо стремиться к сокращению повторов, чтобы можно было выполнять упражнение в классическом варианте (1 минута 15 секунд).

Работа в рамках комплекса не должна превышать 10 повторов на каждую руку. Этот режим должен всегда сочетаться с режимом двух повторов на каждую руку. Такой подход используется для поддержания необходимой формы в выполнении не только самого упражнения, но и каждого движения в отдельности. Соответственно, способ выполнения приемов в схеме должен варьироваться для достижения разных целей.

Работа с тяжелыми нунчаку будет развивать силу рук, многократное повторение движений увеличит выносливость рук, быстрое выполнение приемов улучшит ловкость и сноровку, а также повысит боевую скорость.

Когда все упражнение «*Восемнадцать стихий*» в совершенстве изучено, к уже названным направлениям добавляются еще два аспекта, отражающие главные отличия упражнения от формы. Здесь выполнение «*Восемнадцати стихий*» преследует две цели. Первая цель — это боевое исполнение комплекса; вторая — терапевтический эффект.

Для чего нужно повторение упражнения с левой руки? Чтобы уравнивать стороны тела. Вы должны одинаково хорошо делать все приемы, начиная комбинации как с правой, так и с левой руки. Эта практика подразумевает только один повтор каждого движения и возможна только после запоминания упражнения. Что же касается терапевтического аспекта, обратить на него внимание можно на самой последней стадии работы с комплексом, когда вопросов по технике, последовательности движений и другим моментам не возникает. Такая тренировка не предназначена для начинающих, поэтому перенесена в программу продвинутого курса.

По сути дела, терапевтическое направление выполнения «*Восемнадцати стихий*» подразумевает задержку дыхания. Идеальным вариантом, к которому нужно стремиться, является выполнение упражнения (шести частей) с задержкой дыхания на вдохе или на одном выдохе. Это значит, что перед началом упражнения ученик должен сделать вдох и выдохнуть воздух из легких после того, как все упражнение будет выполнено. Более сложным будет постепенный выдох воздуха, но даже с задержкой дыхания выполнить упражнение сразу мало кому удастся. Поэтому в начале такой работы ученику предлагается выполнять упражнение с контролем дыхания на шесть вдохов и выдохов, по одному для каждой части комплекса. Ниже приводится самая простая комбинация.

Часть первая — вдох

- 1 — *Разреженный воздух* правой рукой
- 2 — *Разреженный воздух* левой рукой
- 3 — *Удар молнии* правой
- 4 — *Удар молнии* левой
- 5 — *Гребень волны* правой
- 6 — *Гребень волны* левой
- 7 — *Горный обвал* правой
- 8 — *Горный обвал* левой
- 9 — *Откат волны* правой
- 10 — *Откат волны* левой
- 11 — *Долина гейзеров* правой
- 12 — *Долина гейзеров* левой
- 13 — *Пылевая туча* правой
- 14 — *Пылевая туча* левой
- 15 — *Перемена климата* в правой руке

Выдох

Как уже было сказано, вы можете задерживать дыхание при выполнении первой части, но можете постепенно выдыхать воздух с каждым движением. Те же требования сохраняются и для следующих частей.

Часть вторая — вдох

- 1 — *Снежная лавина* правой рукой
- 2 — *Снежная лавина* левой рукой
- 3 — *Порыв ветра* правой
- 4 — *Порыв ветра* левой
- 5 — *Листопад* правой
- 6 — *Листопад* левой
- 7 — *Порыв ветра из-за горы* правой
- 8 — *Порыв ветра из-за горы* левой
- 9 — *Снег с дождем* правой
- 10 — *Снег с дождем* левой
- 11 — *Метеорит* правой

Выдох

Часть третья — вдох

- 1 — *Подземный толчок* левой рукой
- 2 — *Водопад* правой рукой
- 3 — *Водопад* левой рукой
- 4 — *Низкие облака* правой
- 5 — *Низкие облака* левой
- 6 — *Солнечные лучи* правой
- 7 — *Солнечные лучи* левой
- 8 — *Потухший вулкан* правой
- 9 — *Потухший вулкан* левой
- 10 — *Сплошной туман* правой
- 11 — *Сплошной туман* левой

Выдох

Часть четвертая — вдох

Повторить последовательность движений первой части, начиная с левой руки.

Выдох

Часть пятая — вдох

Повторить последовательность движений второй части, начиная с левой руки.

Выдох

Часть шестая — вдох

Повторить последовательность третьей части, начиная с левой руки.

Выдох

При дальнейшей тренировке дыхательных упражнений можно увеличивать задержку дыхания. Следующий этап — выполнение двух частей на одном дыхании. Таким образом, на все упражнение вам понадобится три дыхательных цикла. Далее вы сможете добиться двух задержек на шесть частей и, наконец, одной на все упражнение. Само собой, это произойдет не сразу, а после длительных регулярных тренировок. Глав-

ный критерий хорошего самочувствия — легкость в выполнении при задержке дыхания.

Делайте упражнение с задержкой дыхания только один раз за одно занятие. Помните, что такая практика относится к внутренней тренировке, где мысли направлены на контроль дыхания. После окончания комплекса полезно выполнить упражнения с задержкой дыхания на выдохе, после чего перейдите на восстановительное дыхание и отдыхайте. Данный цикл по тренировке дыхания очень полезен в любое время дня, но после еды такую тренировку проводить нельзя.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «18 СТИХИЙ»

Движения этого комплекса, каждое из которых объединяет несколько технических действий, имеют оригинальные названия. При описании приемов использованы уже известные понятия и определения.

Исходное положение

Перед началом упражнения нунчаку находится в правой руке, которая свободно опущена вдоль бедра, ноги вместе (1, 2). Затем поставьте ноги на ширину плеч. Скрестите предплечья перед грудью, согнув руки в локтях.левой ладонью возьмите одну из рукояток нунчаку (3). Теперь разведите рукоятки, растянув оружие на полную длину, и вытяните руки перед собой на уровне плеч, оставляя их чуть согнутыми в локтях (4–6).



1



2



5



4



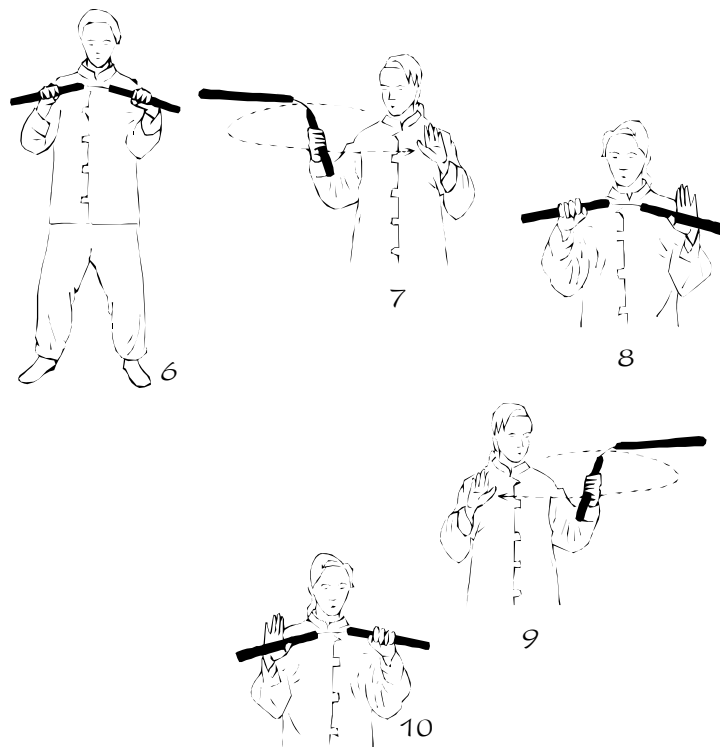
3

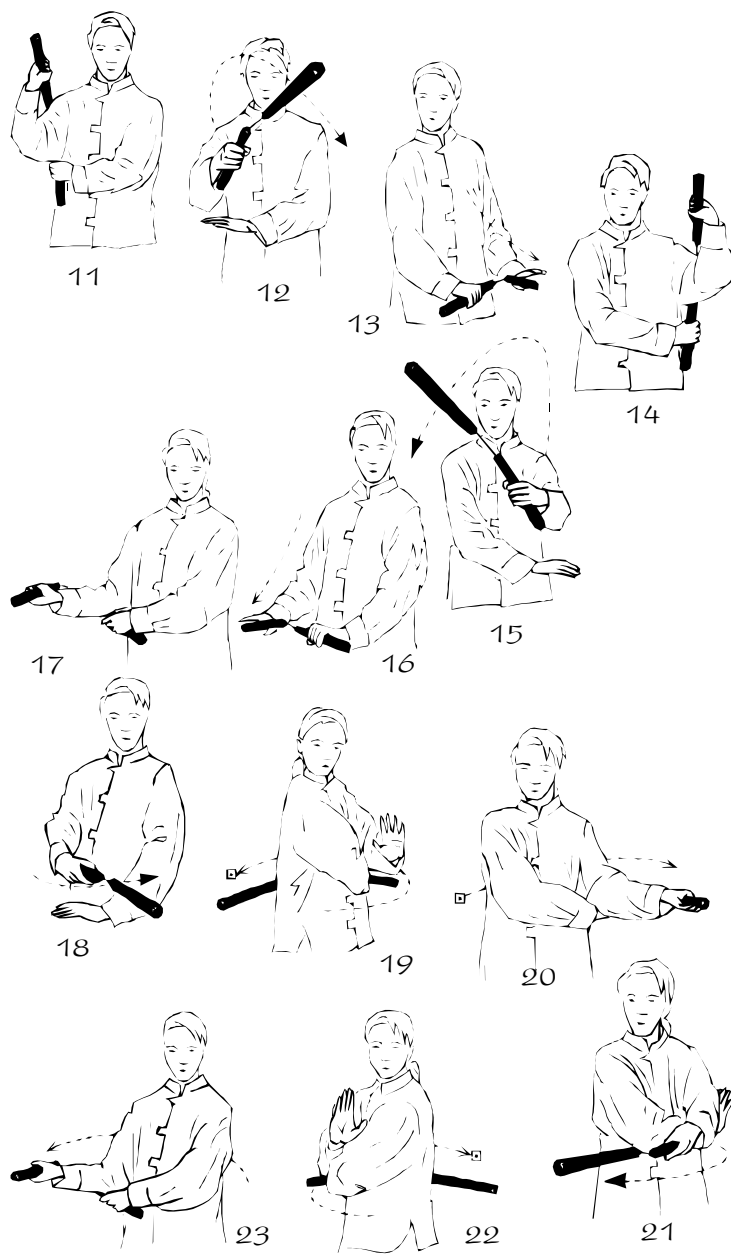
Движение 1 — *Разреженный воздух*

Из исходного положения выполните перехват свободной рукоятки перед собой, начиная с правой и затем повторяя движение с левой руки (7–10). Это не атакующий удар, а всего лишь перехват.

Движение 2 — *Удар молнии*

Переместите оружие в положение правого плечевого захвата (11). Выполните диагональный мах внутрь правой рукой, завершая движение перехватом свободной рукоятки у левого бедра (12, 13). Перенесите оружие за левое плечо и повторите движение левой рукой (14–16).



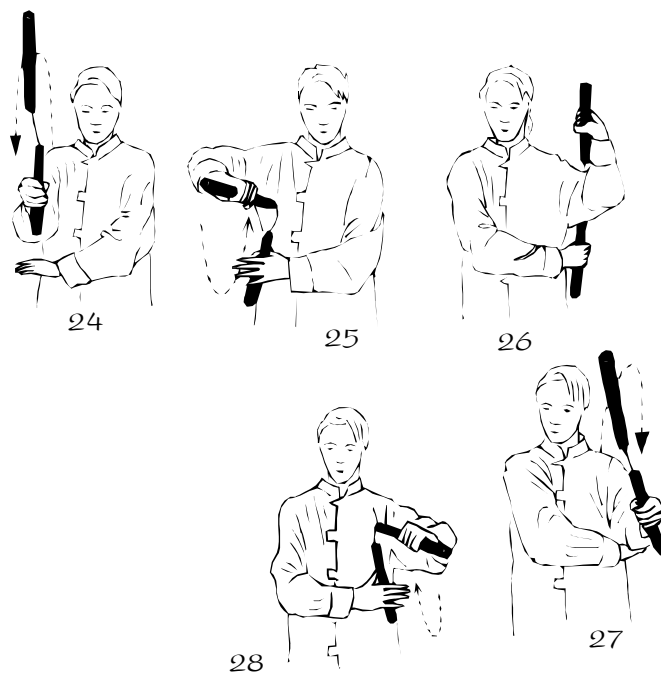


Движение 3 — *Гребень волны*

Поместите нунчаку у правого бедра — правая рука согнута в локте ладонью вверх (предплечье параллельно земле), левая под локтем правой (17). Правой рукой выполните горизонтальный мах внутрь с мертвой точкой за спиной и затем немедленный возврат наружу с разноименной стороны (18–20). Повторите движение левой рукой (21–23).

Движение 4 — *Горный обвал*

Вновь быстро поместите нунчаку в положение плечевого захвата с правой стороны. Выполните вертикальный удар правой рукой, направляя свободную рукоятку в правую подмышку (24). Сделайте подмышечный перехват свободной рукоятки левой ладонью (25) и переведите оружие в положение левого плечевого захвата (26). Повторите движение левой рукой, не переводя оружие после перехвата за плечо (27, 28).

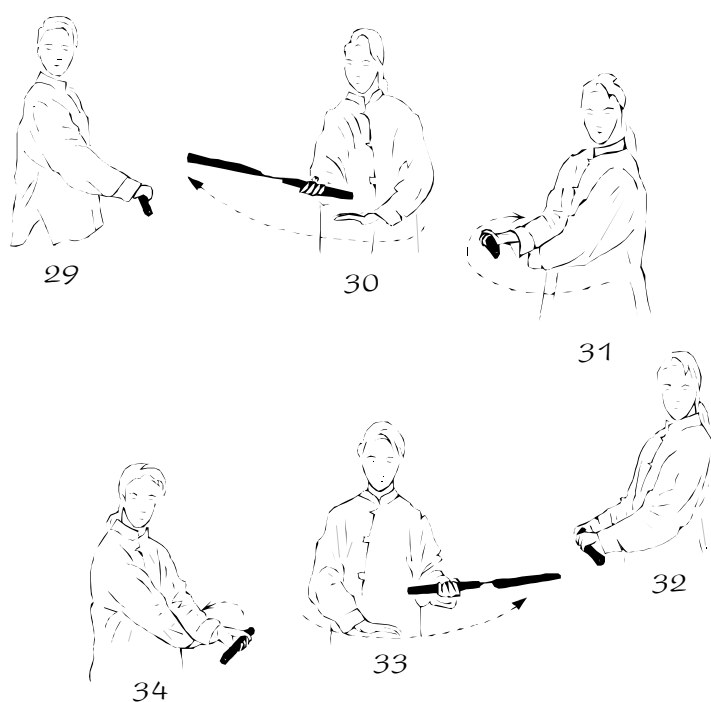


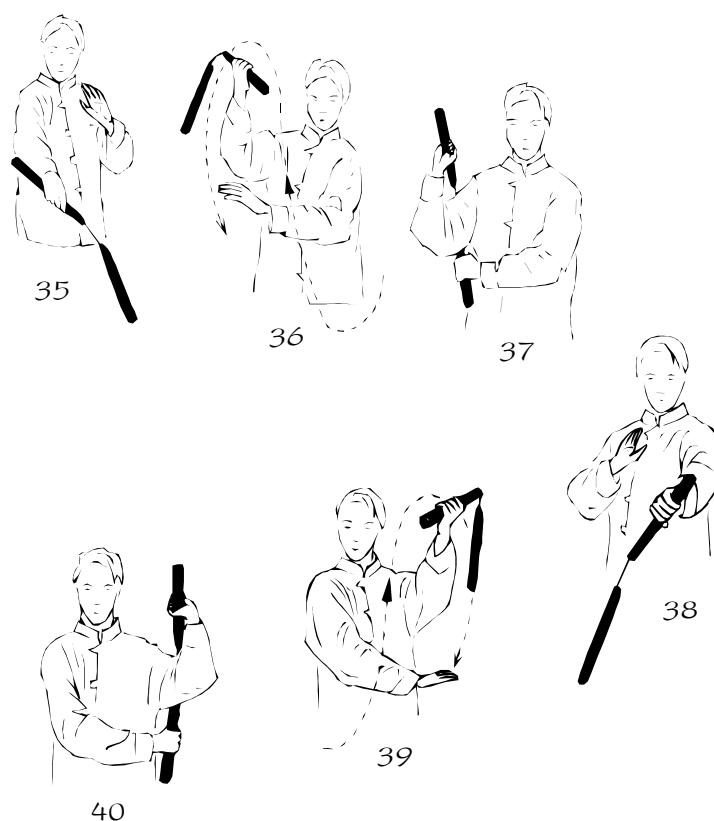
Движение 5 — *Откат волны*

Поместите нунчаку в положение растяжения у левого бедра — правая рука впереди, левая сзади (29). Правой рукой выполните движение горизонтального возврата наружу с одноименной стороны (30, 31). Переведите левую руку из-под правой вперед (32) и повторите движение возврата левой рукой (33, 34). Как и первое движение комплекса, это не атакующий удар.

Движение 6 — *Долина гейзеров*

Переведите оружие в положение плечевого захвата с левой стороны. Начните движение правой рукой и выполните перехват свободной рукоятки за правым плечом (35–37). Повторите движение на левую сторону (38–40).





Движение А — *Пылевая туча*

Отпустите левую руку и направьте нунчаку вверх, как предыдущее движение, только короче. Управляя кистью, бросайте вверх свободную рукоятку нунчаку. Поймайте ее обратным хватом левой ладонью перед собой (41). Потом отпустите правую руку и подкручивая свободную рукоятку снизу вверх, направьте ее на себя; в это время правая рука успеет перейти из-под левой в положение над ней и поймать рукоятку также обратным хватом (42, 43). Это движение соответствует перехвату свободной рукоятки обратным хватом перед собой.

Движение Б — *Перемена климата*

Перехватите рукоятку правой руки между указательным и средним пальцами (44). Круговым движением рук переведите оружие на правую сторону в положение плечевого захвата (45–47).

Конец первой части упражнения

Как уже было отмечено в начале этой главы, движения «*Пылевая туча*» и «*Перемена климата*» не входят в число 18 основных приемов, так как не имеют характера атакующих действий.



41



42



43



45



44



46



47

Движение 7 — Снежная лавина



48



49



50



51



52

Правой рукой выполните диагональный мах внутрь (48) и у левого бока сделайте разноименный перехват ведущей рукоятки (49).левой рукой выполните вертикальный удар вверх, забрасывая свободную рукоятку в положение мертвой точки за плечом (50). Повторите движение перехвата ведущей рукоятки на правую сторону (51, 52).

Примечание. В упражнении «Восемнадцать стихий» движение «Снежная лавина» не делается полностью для двух рук — нет вертикального удара снизу правой рукой. После перехвата оружия из положения у правого бедра сразу начинается следующее движение «Порыв ветра».

Движение 8 — *Порыв ветра*

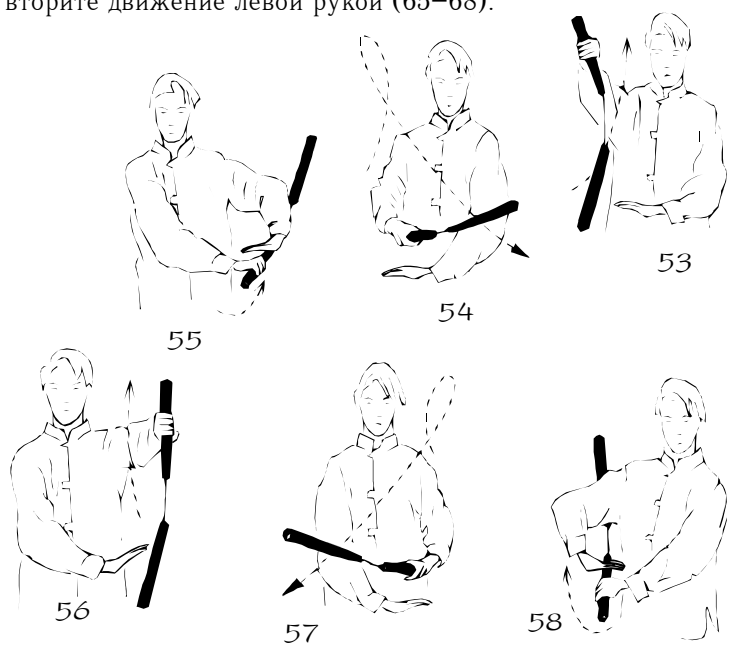
Правой рукой выполните диагональный мах внутрь с подбросом свободной рукоятки (53, 54). Завершите атаку перехватом ведущей рукоятки с левой стороны (55). Повторите мах и перехват левой рукой (56–58).

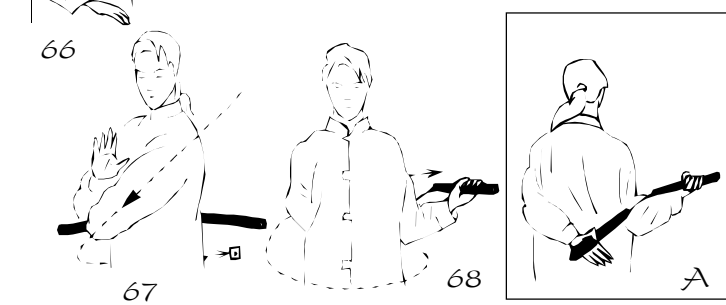
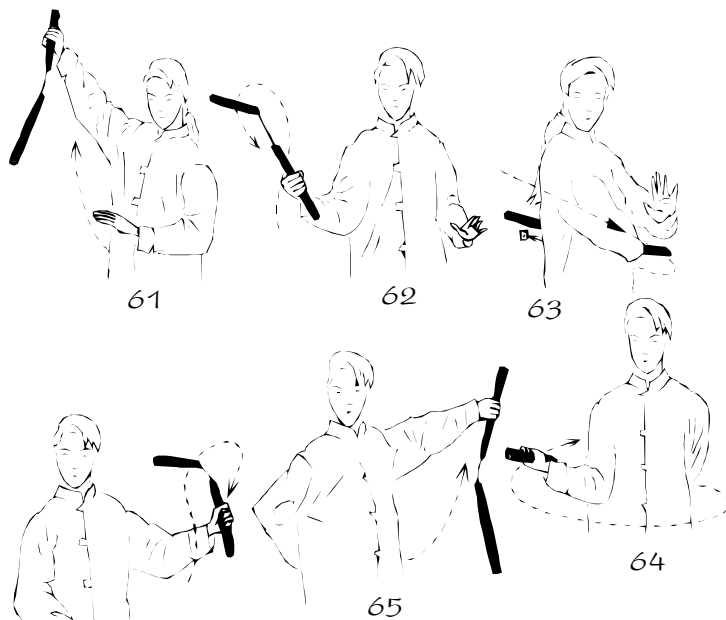
Движение 9 — *Листопад*

Сделайте движение перехвата свободной рукоятки за спиной сначала правой, а затем левой рукой (59, 60, А).

Движение 10 — *Порыв ветра из-за горы*

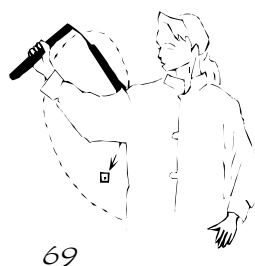
Выведите правую руку из-за спины, как для выполнения движения «*Порыв ветра*» (61). Теперь диагональный мах внутрь сделайте полностью с уводом свободной рукоятки в положение мертвой точки на уровне талии (62, 63). После этого сделайте горизонтальный возврат наружу за спиной (64, А). Повторите движение левой рукой (65–68).



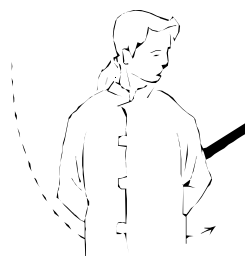


Движение 11 — *Снег с дождем*

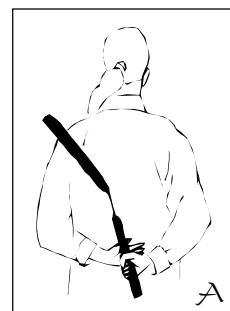
Правой рукой забросьте свободную рукоятку нунчаку в положение мертвой точки за плечом (69). Выполните движение перехвата ведущей рукоятки за спиной, перенесите затем оружие на левую сторону (70, 71, А). Повторите перехват левой рукой, перенесите оружие на правую сторону (72, 73).



69



70

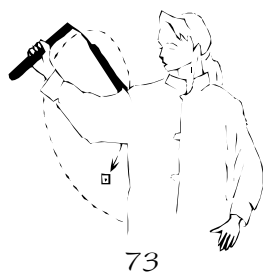


А

Движение 12 — *Метеорит*

Выведите правую руку сбоку вперед для выполнения атаки по центральной линии (74). Сделайте вертикальный хлыст вниз перед собой и перехватите свободную рукоятку между ног за спиной в левую ладонь (75). Это движение в комплексе делается только правой рукой.

Конец второй части упражнения



73



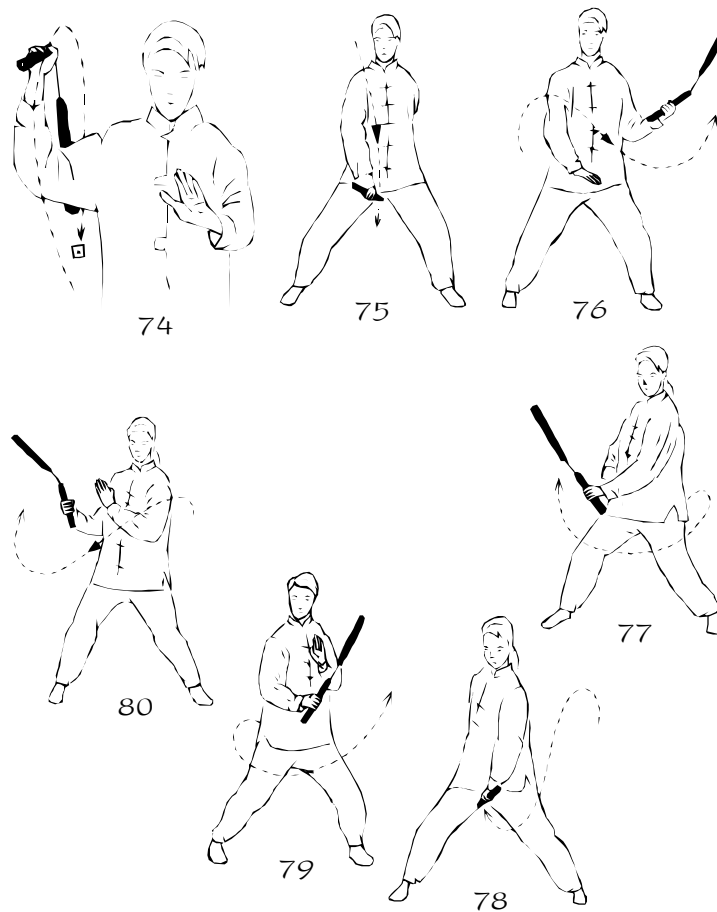
72



71

Движение 13 — Подземный толчок

Отпустите правую руку и выведите левую плавным движением вперед внутрь, кулак и оружие вниз (76). У правого бедра поднимите предплечье вверх и поменяйте направление (77). Теперь вы делаете диагональный мах наружу (обратите внимание на то, что это единственное движение в комплексе, которое начинается с левой руки). По завершении удара направьте свободную рукоятку оружия снова между ног за счет кистевой подкрутки внутрь (78). Повторите движение правой рукой (79, 80).

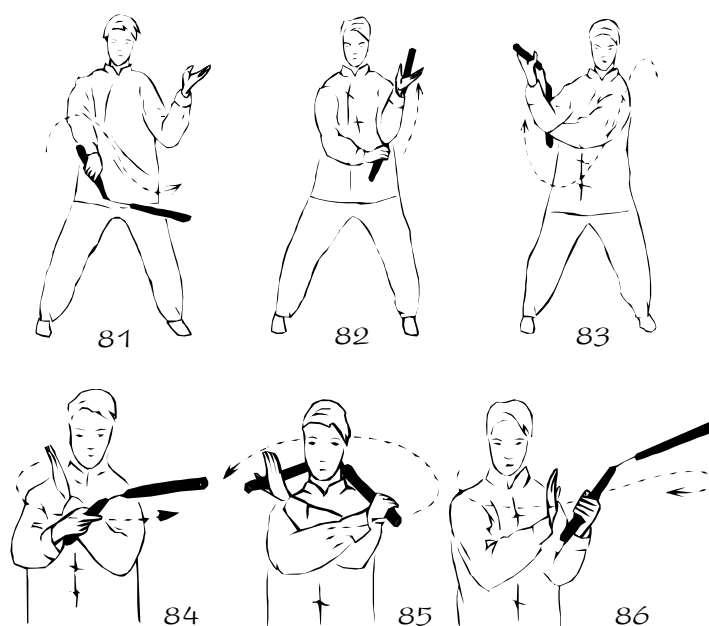


Движение 14 — *Водопад*

Окончание движения «Подземный толчок» правой рукой одновременно служит началом нового движения. Ударная рукоятка не заводится между ног, а забрасывается за левое плечо снизу вверх и ловится левой ладонью (81, 82). Это вертикальный разноименный возврат по направлению вверх. Повторите движение левой рукой на правую сторону (83).

Движение 15 — *Низкие облака*

Отпустите свободную рукоятку из левой руки и горизонтальным махом внутрь забросьте ее за шею, снова принимая в левую ладонь (84, 85). Это исходное положение «Низких облаков» или горизонтального возврата внутрь через шею. Так как движение начиналось из другого, его структура была нарушена. В действительности, в этом приеме атака следует не внутрь, а изнутри наружу. В нашем упражнении полное движение осуществляется левой рукой (86, 87).

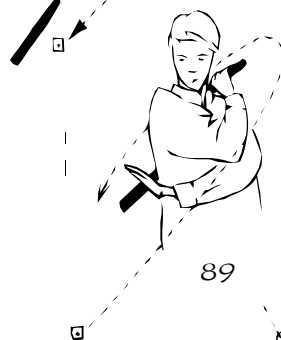




87



88



89



90



91

Движение 16 — Солнечные лучи

Правой рукой выполните широкий диагональный мах наружу слева направо вниз (88). Рука и нунчаку полностью вытянуты. После мертвой точки бросьте оружие по той же линии обратно над плечом за спину. Свободная рукоятка достигает мертвой точки со стороны спины у правого бока. Здесь примите ее левой ладонью (89). Повторите движение с левой стороны (90, 91).

Движение 17 — *Потухший вулкан*

Отпустите левую руку. Правой сделайте диагональный мах наружу (92). По окончании движения с помощью внутренней кистевой подкрутки осуществите вертикальный возврат вверх (93). Затем повторите движение маха и возврата левой рукой (94, 95).



92

Движение 18 — *Сплошной туман*

Отпустите левую руку и правой сделайте диагональный мах наружу (96). Далее поменяйте направление движения и пошлите нунчаку обратно к левой стороне (97). Здесь выполните перехват ведущей рукоятки через большой палец (98, 99). Сразу повторите перехват левой рукой на правую сторону (100, 101).



93



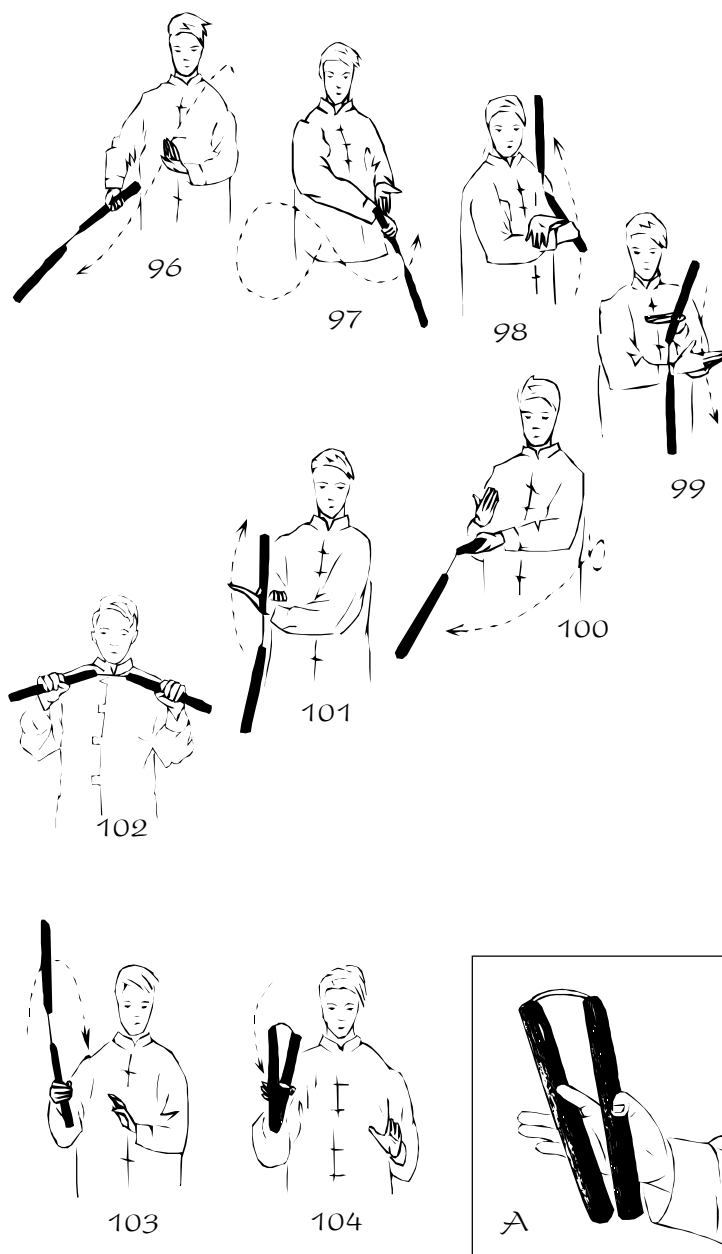
94



95

Конец третьей части упражнения

В зависимости от смысла и характера выполнения комплекса, поймайте свободную рукоятку в левую ладонь перед собой, чтобы продолжить выполнение упражнения, начиная с левой руки (102); или закончите его, поймав свободную рукоятку в правую ладонь (103, 104, А). В первом случае, когда вы подойдете к концу шестой серии, движение «Сплошной туман» должно быть выполнено правой рукой, левой рукой и затем еще раз правой.



КОММЕНТАРИИ К ДВИЖЕНИЯМ КОМПЛЕКСА «18 СТИХИЙ»

В этой главе показана методика отработки движений из комплекса «*Восемнадцать стихий*» по программе «*Широкого круга*». Однако тем ученикам, которые следуют методике «*Двух квадратов*», также будет полезно ознакомиться с изложенным здесь материалом. Основная идея заключается в том, что любому движению нунчаку соответствует так называемое идеальное положение тела, обеспечивающее максимальную эффективность того или иного приема. Отработка любого технического приема начинается в естественной фронтальной позиции с тем, чтобы «поставить» технику рук. Вторым этапом будет отработка движения в других статических позициях, даже совершенно неудобных. Для техники хлыстов сюда включается также тренировка стартовых положений, из которых пробуются конкретные движения. Заключительным этапом на этом пути будет отработка технических приемов в движении. Такой методический подход позволяет не только выявить оптимальные положения оружия для атак и защит, понять их смысл и природу, но и развить индивидуальные качества ученика.

Разреженный воздух

Применение

В атаке этот мах можно использовать на всех уровнях. В защите прием хорош против ноги противника, атакующего передним ударом ноги снизу в живот.

Замечания

Мощь удара — в движении кисти, делающей мощный рывок и придающей огромное ускорение свободной рукоятке нунчаку. Плечи практически остаются на месте, а предплечье делает минимальное движение. Другим вариантом этого при-



ема может быть последующий увод руки после удара за противоположное бедро. В этом случае происходит скручивание бедер из фронтальной позиции, хотя ступни и остаются на месте. Такой удар еще более разрушителен. После увода оружия за бедро всегда есть возможность продолжить атаку из скрытого для противника положения оружия.

Методика наработки

- отрабатывать каждой рукой в отдельности на верхнем уровне;
- отрабатывать двумя руками попеременно на верхнем уровне;
- отрабатывать каждой рукой в отдельности на верхнем и нижнем уровнях;
- отрабатывать обеими руками попеременно на верхнем и нижнем уровнях;
- отрабатывать каждой рукой отдельно в диагональных стойках на двух (верхнем и нижнем) уровнях без движения ног;
- отрабатывать каждой рукой отдельно в диагональных стойках на двух уровнях с движением ног (наступление и при отходе);
- отрабатывать обеими руками во всех стойках и при свободных передвижениях.

Удар молнии

Применение

Эта атака также может проводиться на всех уровнях.

Замечания

Мощь удара, как и в движении «Разреженный воздух», заключается в реверсивном кистевом рывке, а предплечье лишь незначительно сопровождает удар. Сила этой атаки гораздо больше, чем предыдущей, из-за стартового положения нунчаку, поэтому и контроль после контакта с целью должен быть более тщательным. Ведущая рука должна сразу же «тушить» стремительное движение свободной рукоятки нунчаку после

контакта ее с воображаемой целью (воображаемой точкой приложения удара) с тем, чтобы обеспечить плавный перехват другой рукой.

Методика наработки

- отрабатывать каждой рукой в отдельности из фронтальной позиции с возвращением в исходное положение за плечо;
- отрабатывать каждой рукой в отдельности из других позиций;
- отрабатывать двумя руками попеременно из фронтальной позиции;
- отрабатывать двумя руками попеременно из других позиций;
- отрабатывать каждой рукой в отдельности во всех стойках в движении;
- отрабатывать обеими руками во всех стойках при свободном передвижении.

Гребень волны

Применение

Этот удар можно применять против верхнего сектора тела противника, а также, опускаясь на одно колено, против нижнего.

Замечания

Перед тем как выполнить удар, следует натянуть рукоятки, чтобы в последующем движении придать им мощь, необходимую для разрушающей атаки. Реверсивное движение кисти играет и здесь главную роль, но предплечье также вносит в удар часть собственной силы. Атака может выполняться со скруткой бедер и переменной позиции.

Методика наработки

- отрабатывать каждой рукой в отдельности. После того как свободная рукоятка после удара схвачена, возвра-



- шать нунчаку в прежнее положение у правого бедра (для правой руки);
- отрабатывать двумя руками попеременно из фронтальной позиции;
- отрабатывать в разных позициях на месте и в движении.

Горный обвал



Применение

Атака направлена в голову или плечо противника, а в некоторых случаях — по рукам с целью выбить оружие.

Замечания

Очень мощный удар, главная роль в котором принадлежит кистевому реверсу. Но так как расстояние от точки контакта с целью до мертвой точки очень мало, прием этот требует большего контроля при «торможении» движения свободной рукоятки.

Методика наработки

- отрабатывать отдельно каждой рукой, возвращая оружие после подхвата в прежнее стартовое положение;
- отрабатывать попеременно двумя руками из фронтальной позиции;
- отрабатывать отдельно каждой рукой в других позициях;
- отрабатывать обеими руками из других позиций на месте и в движении.

Откат волны

Применение и замечания

В настоящем упражнении это движение используется как небольшая разрядка, без мысли об атаке противника; скорее, этим махом мы намереваемся отпугнуть его. В реальных условиях прием также не очень эффективен из-за трудности возвращения свободной рукоятки в какую-нибудь другую позицию. Попросту говоря, ее очень неудобно ловить (принимать). Поэтому высокая эффективность маха может быть достигнута

та только за счет отказа взять оружие под контроль после первой атаки другой рукой; скорее всего, вам придется «тушить» удар в мертвой точке и затем искать другие пути к продолжению атаки, например удар может быть направлен в голову противника или по ногам. В последнем случае вам придется принять низкую позицию.

Методика наработки

- отрабатывать прием свободной рукоятки каждой рукой в отдельности;
- отрабатывать движение попеременно обеими руками из фронтальной позиции;
- отрабатывать удар каждой рукой в отдельности в других стойках на месте и в движениях.



Долина гейзеров

Применение

Удар может быть направлен в подбородок или в пах противника, а в некоторых случаях — по рукам с целью выбить оружие.

Замечания

Кистевой рывок — главная движущая сила в начале движения, в ударе. Предплечье контролирует завершение приема, то есть ответственно за то, чтобы нунчаку оказалась вновь схваченной у другого плеча. Функции кисти и предплечья необходимо согласовать так, чтобы мощь удара не была потеряна из-за боязни, что не удастся проконтролировать дальнейший путь оружия, и чтобы контроль оружия после удара не ослабил атаку.

Методика наработки

- отрабатывать отдельно каждой рукой хват нунчаку за плечом (бросать свободную рукоятку можно из любых положений);
- отрабатывать движение поочередно обеими руками из фронтальной позиции;



— отрабатывать движение обеими руками в других позициях на месте и в движениях.

Пылевая туча

Применение и замечания

В процессе повседневных занятий каждую тренировку с нунчаку полезно начинать этим движением, чтобы разогреть и активизировать мышцы рук.

Методика наработки

— отработка хвата каждой рукой в отдельности;
— отработка хвата поочередно обеими руками.

Снежная лавина

Применение

Первый (диагональный) удар направлен в голову противника, второй удар снизу вверх — в подбородок или в пах. Сначала вам будет трудно выполнять две атаки разного направления с одинаковой силой, поэтому тренируйте отдельные удары, концентрируя внимание, например, на атаке сверху.

В этом случае заброс оружия за плечо будет пониматься как предварительное движение по выводу свободной рукоятки в исходное положение. Таким же образом тренируйте удар снизу, считая предварительным движением перехват нунчаку.

Замечания

Требования к кистевым рывкам в этом движении остаются такими же, как и в предыдущих. Большое значение следует уделить перехвату оружия, так как от этого зависит продолжение атаки, то есть удар снизу.



Методика наработки

Сначала необходимо как следует выучить перехват, отрабатывая движение сложенными рукоятками (можете взять для этой цели обыкновенную дубинку). После этого можно тренировать движение в целом из фронтальной позиции, чередуя руки, затем в разноименных позициях на месте и в движении.

Порыв ветра

Применение

Это одно из самых мощных движений нунчаку. В упражнении оно используется на верхнем уровне для атаки в голову противника. В других ситуациях это же движение может быть применено и на нижнем уровне для атаки по ногам. В этом случае вы должны будете присесть в низкую позицию.

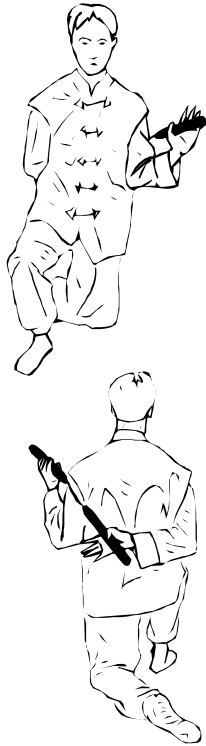
Замечания

Движение за счет одного кистевого рывка будет почти так же сокрушительно, как если бы мы включили в работу плечо и бедро. Конечно, во втором случае мощь движения многократно возрастет, но максимальная сила и эффективность приема достигаются все-таки за счет правильного «вывода» оружия на исходную позицию. Если вы будете делать предварительный взмах над головой или сильно уведете руку в сторону или вперед, то потеряете не только время, но и часть силы. Правильное выполнение движения заключается в еле заметном броске нунчаку чуть в сторону от себя, но не под углом 90 градусов по оси тела, а несколько по диагонали. Важно добиться минимальной «экскурсии» руки, чтобы скрыть начало атаки.

Методика наработки

Если усвоен перехват ведущей рукоятки, то отрабатывайте «бросок» руки со сложенными рукоятками. Затем тренируйте движение отдельно каждой рукой. Далее отрабатывайте движение из фронтальной позиции поочередно каждой рукой, а затем из других позиций.

Листопад



Применение

Атака снизу вверх нацелена в подбородок противника. Этот захват за спиной может быть очень эффективно использован в качестве финта. Вы можете показать противнику легким движением плеч, что собираетесь ударить с одной стороны, а сами неожиданно нанесете хлыст с другой.

Замечания

Как и в движении «Долина гейзеров», мощь удара зависит от кистевого рывка.

Методика наработки

Движение довольно простое, если выполнять его в стороны. Поэтому может показаться, что оно не имеет практического применения или используется только от противника, наступающего сбоку. Однако включение в работу корпуса и бедер меняет ситуацию. Вы можете атаковать и стоящего впереди противника, но в этом случае усложняется схватывание нунчаку за спиной. Поэтому в начале практики следует уделить особое внимание выполнению движения в комплексе,

но для практического использования необходимо тренировать атаку и захват во всех возможных направлениях.

Порыв ветра из-за горы

Применение

Использование этого движения такое же, как и обычного «Порыва ветра». Положение оружия за спиной, как и в предыдущем движении, может эффективно применяться в качестве финта, когда сначала идет ложное движение плечом, а затем следует удар с другой стороны.

Замечания

Особое внимание в этом приеме следует уделить второй части движения — возврату оружия в положение за спину. Здесь главную роль в приеме свободной рукоятки играет ведущая рука. Локоть ее должен быть крепко прижат к корпусу, что обеспечит жесткость всей руки. Следите за четкой горизонтальной траекторией возвращения оружия за спину.

Методика наработки

Такая же, как для движения «Порыв ветра».

Снег с дождем

Применение

Как и «Листопад», данное движение включает комбинацию двух ударов, но, в отличие от «Листопада», первая атака начинается не сверху вниз, а наоборот, снизу вверх в подбородок или в пах противника, а затем заканчивается вертикальным хлыстом по голове.

Замечания

Как и во всех предыдущих движениях, где требуется перехватывать ведущую рукоятку, главным правилом остается наложение одной ладони на другую. Настоящий перехват имеет одну дополнительную особенность, позволяющую обезопасить свой затылок от случайного удара свободной рукояткой. Чтобы избежать этой неприятности, необходимо ударную руку как можно дальше завести за спину, например правую почти до левого бока.

Методика наработки

Основные правила отработки этого приема такие же, как для движений «Листопад» и «Снег с дождем». После того как вы научитесь правильно делать атаку в стороны, включайте в работу корпус и бедра, расширяя тем самым диапазон атак для возможных



противников, наступающих сбоку, спереди и по диагонали по фронту.

Метеорит

Применение

Удар приходится по голове противника. Однако, учитывая специфику движения — подготовительный вывод оружия из-за спины, мы можем предположить использование финта, как для некоторых предыдущих движений. «Метеорит» входит также в упражнение «Семь вершин».

Методика наработки

- сначала движение отрабатывается каждой рукой в отдельности, то есть после удара оружие возвращается назад в положение виса за спиной со стороны плеча;
- затем движение отрабатывается с чередованием рук.

Подземный толчок

Применение

Атака направлена в голову противника. Как всегда, когда оружие помещено между ног, движение может быть эффективно использовано в качестве финта, подобно финтам из положений нунчаку за спиной. Вместе с предыдущим элементом «Подземный толчок» входит в упражнение «Семь вершин».

Замечания

Если вести руку перед собой на уровне груди, то атака нунчаку будет выполнена на довольно высоком уровне. Для того чтобы атаковать цель на уровне собственной головы, необходимо контролировать движение руки, чтобы кисть была примерно на уровне живота.

Методика наработки

- отрабатывать отдельно каждой рукой;
- отрабатывать с чередованием рук.

Водопад

Применение

Атака нацелена в голову противника. В том виде, как это движение показано в упражнении «Восемнадцать стихий», его практически невозможно применить в реальных условиях, так как после рикошета свободной рукоятки от цели, возникнет проблема с ее хватом за плечом. Для боевой практики в это движение необходимо добавлять кистевые подкрутки. Здесь же оно используется для тренировки базового перехвата.



Замечания

Чтобы избежать удара свободной рукояткой себе по затылку, необходимо ведущую руку заводить далеко за плечо другой руки так, чтобы кулак касался плеча принимающей руки. Принимающая рука заранее находится в положении приема. Если это движение делать медленно, то продвижение свободной рукоятки вверх затруднится, и в этом случае она сможет ударить вас по затылку.

Методика наработки

Упражнение делается из фронтальной позиции; главное внимание в первое время уделяется захвату свободной рукоятки нунчаку, а не атаке. В дальнейшем этот перехват тренируется во всех стойках (в широких фронтальных позициях выполнение этого приема затруднено — висящая рукоятка может задевать голень).

Низкие облака

Применение

Удар нацелен в голову противника. Траектория движения строго горизонтальна. Это движение имеет более широкие возможности как финт. Если в предыдущих аналогичных движениях, используемых в качестве финтов, мы могли выполнять атаки с одного из двух направлений, то в «Низких об-



лаках» мы можем неожиданно атаковать с одного из трех направлений — слева, справа или сверху.

Замечания

В этом движении главное внимание следует уделить возвращению нунчаку назад после удара, когда она вроде бы находится в мертвой точке. В действительности же понятие «мертвой точки» не подходит к этому движению, так как с мертвой точкой невозможно было бы направить нунчаку назад строго по горизонтальной траектории. Типичной ошибкой начинающих как раз и является то, что они понимают «Низкие облака» как движение с «мертвой точкой». Необходимо с первых же шагов обучения стремиться к правильному выполнению приема. Чтобы кистевая

подкрутка стала возможна, траекторию удара следует чуть изменить с горизонтальной на диагональную.

Методика наработки

Сначала движение тренируется из фронтальной позиции, затем может нарабатываться из других стоек. Вначале уделите внимание возвращению оружия обратно после удара. Лучше всего потренировать каждую руку в отдельности, а уж затем комбинировать их движения.

Солнечные лучи

Применение

Данный удар с успехом применяется для атаки всех уровней. Движение очень полезно в качестве финта, так как противнику совершенно невозможно угадать, с какой стороны и на каком уровне последует атака. Целесообразно, однако, атаковать верхний сектор рукой, расположенной над плечом, а нижний сектор — рукой, расположенной у бедра.

Замечания

Главное внимание следует уделить тому, чтобы рука и оружие составляли единую линию в момент приложения удара к

цели. Второй важный момент — быстрое возвращение нунчаку в исходное положение. Для этого необходимо особо тренироваться в «тушении» движения нунчаку после контакта с воображаемой целью, чтобы затем плавно направить ее назад.

Методика наработки

Этот прием лучше всего использовать в открытой фронтальной позиции, провоцирующей приближение противника. Тренировка и применение движения из разноименных позиций возможны только при небольшом расстоянии между ступнями. Можно тренировать хлыст на верхнем уровне только одной рукой с последующим возвращением в исходное положение.



Потухший вулкан

Применение

Атака направлена в верхний уровень — голову противника.

Замечания

Чтобы избежать удара рукояткой по собственному затылку, следует максимально сгибать ведущую руку к подмышке.

Методика наработки

Сначала упражняйтесь в приеме свободной рукоятки отдельно на каждую сторону. Затем тренируйте движение попеременно обеими руками из фронтальной позиции. В заключение переходите к отработке приема из любых стоек.





Сплошной туман

Данное движение используется для быстрого перехвата нунчаку из одной руки в другую. «Сплошным туманом» заканчиваются все упражнения, практикуемые в нашей школе.

Часть третья

ПРОДВИНУТЫЙ КУРС

ХЛЫСТЫ

Теперь мы подошли к очень важной теме, которая так или иначе, но уже упоминалась в предыдущих разделах. В этой главе мы обсудим вопрос нанесения ударов свободной рукояткой. Другими словами, мы рассмотрим технику простых хлыстов. Таковыми в нашей школе называются движения, представляющие собой замкнутый цикл серии каких-либо технических элементов — атакующий удар, возврат, перехват. В цикле может быть только два элемента, например удар–возврат или удар–перехват. Элементы могут комбинироваться между собой, образуя сложные хлысты, представляющие собой комбинации нескольких простейших хлыстов.

Важное замечание следует сделать относительно восьмерок и маха восьмеркой. В главе «Основные положения и понятия» нетрудно заметить, что эти движения объединяют в себе два или три удара за период прохождения свободной рукояткой полного цикла движения с момента старта из исходной точки до возврата. Полный мах восьмеркой включает два диагональных удара, а обычная восьмерка, дополненная кистевой подкруткой, — два диагональных и один вертикальный удар. Эти движения я также классифицирую как простые хлысты.

Теория хлыстов объединяет в себе все ранее рассмотренные понятия, главным образом:

- положения оружия;
- возвраты свободной рукоятки и
- перехваты нунчаку.

Перед тем как попытаться объединить все эти элементы в один простой цикл, я советую рассмотреть хлысты не в совокупности циклов, а по направлению начала атаки, чтобы показать практическое применение того или иного атакующего движения с наибольшей эффективностью в конкретных си-

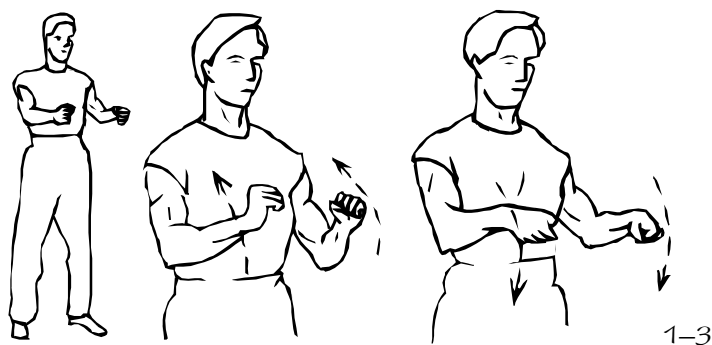
туациях. Перечислим траектории свободной рукоятки нунчаку, по которым она может атаковать цель:

- горизонтальный мах внутрь;
- горизонтальный мах наружу;
- вертикальный мах вниз;
- вертикальный мах вверх;
- диагональный мах вниз внутрь;
- диагональный мах вниз наружу;
- диагональный мах вверх внутрь;
- диагональный мах вверх наружу.

Это основные направления махов, которые могут быть реализованы одним простейшим движением. При использовании восьмерок происходит соединение (пересечение) некоторых траекторий.

Теперь обратим внимание на технику выполнения хлыстов. Для каждого из них существует оптимальное стартовое положение; некоторые движения могут начинаться из разных точек. Все хлысты могут быть выполнены за счет двух важнейших элементов, которые я уже называл в статье «Основные положения и понятия». Это кистевой реверс и кистевая подкрутка. Вся сила, мощь, скорость, а также в большой степени и точность ваших хлыстов заключается в этих незаметных движениях кисти. В некоторых случаях предплечье и плечо, а также и бедра помогают исполнению, но работа кистью имеет исключительно важное значение — как, например, работа сердца в сложном организме. Об этом всегда нужно помнить на всех стадиях работы с данным оружием, иначе его эффективность будет потеряна. С практикой вы сможете уплотнить свою технику до таких масштабов, что с минимальных расстояний, замахов, траекторий, с самых невероятных и казалось бы неудобных положений будете наносить удары сокрушающей мощи.

С самого начала своей практики в хлыстах и на всем ее протяжении ученик должен особо заботиться об усилении своих кистей, а точнее, рывков кистью. Для этого используются упражнения с тяжелыми нунчаку, которыми повторяют движения обычных широких махов; упражнения с утяжеленными дубинками; обычные кистевые рывки сжатыми кулаками; многие другие упражнения.



Упражнение 1. Согните руки в локтях и держите перед собой, кулаки сжаты (1). Делайте рывки кистями по направлению вниз (2, 3), всякий раз возвращая кулаки в исходное положение без напряжения. Затем делайте рывки вверх, внутрь, наружу.

Упражнение 2. Исходное положение то же. Кистевые рывки замените на медленные и с большим напряжением сгибы и разгибы кистей во всех возможных направлениях.

Упражнение 3. Возьмите в руки по две тяжелые дубинки. Начните делать перед собой упражнение «ножницы», размахивая дубинками в горизонтальной плоскости. Руки все время скрестно чередуются, локти не отходят от тела.

Упражнение 4. Делайте короткие махи обеими руками с дубинками в вертикальной плоскости по направлению сверху вниз.

Упражнение 5. Делайте короткие махи дубинками поочередно, направляя удары по траектории сверху вниз внутрь.

Во всех описанных упражнениях главное внимание обращайте на кистевые рывки. Повторяйте каждое упражнение до полного утомления запястий и мышц предплечий, после чего смените траектории. Со временем увеличивайте продолжительность выполнения упражнений или замените дубинки на более тяжелые.

Развивая тему хлыстов от простого к сложному, мы можем заметить в их классификации ту же теорию «двух квадратов». В нашей школе техника хлыстов делится на:

— махи — прямолинейные движения с использованием кистевого реверса;

— удары — хлысты с использованием кистевой подкрутки;

— восьмерки — движения, траектория которых имеет форму восьмерки;

— сложные хлысты — движения, состоящие из нескольких последовательных циклов, или движения по очень сложным траекториям в плоскостях, не относящихся к восьми простейшим направлениям.

Принятые здесь названия хлыстов должны помочь начинающему ученику лучше ориентироваться в многообразии этой техники при работе с нунчаку.

МАХИ

Я выделяю два типа махов: *широкие* и *короткие*. Они различаются, в первую очередь, дистанцией до противника и, во вторую очередь, — техникой конкретных движений. Как правило, при широком махе в ударе участвует вся рука, и в момент контакта свободной рукоятки с целью рука полностью вытянута. При коротком махе плечо не принимает активного участия в движении, и локоть, служащий центром вращения для предплечья, часто остается в исходном стартовом положении или чуть смещается, не отходя далеко от тела. В обоих типах махов главное — реверс кисти. Кистевой реверс может быть разным по направлению (снизу вверх, сверху вниз, по диагонали), но это всегда прямолинейное, а не круговое движение.

Прямолинейные рывки по своей природе несколько грубее кистевых подкруток, поэтому они лучше поддаются контролю, а значит, менее чувствительны к условиям применения. Вы можете использовать технику махов даже зимой, когда руки от холода теряют чувствительность, и использование более тонкой (сложной) техники затруднено.

Второй важный момент маховой техники хлыстов — использование не только кисти, но предплечья и часто плеча. Последние принимают активное участие в «тушении» оружия

после контакта с целью, обеспечивая, таким образом, его лучший контроль на всех стадиях движения.

Третий момент, обращающий на себя внимание, это направление маховой атаки по прямой, завершающейся мертвой точкой, чаще всего воздушной, реже с использованием корпуса или свободной руки. Из мертвой точки с использованием свободной руки оружие может быть быстрее возвращено в исходное положение или может быть произведена атака в противоположном направлении с использованием другой техники.

Четвертый момент, который нельзя сбрасывать со счетов, это возможность применения махов в реальном бою. Как известно, стресс, сопровождающий даже опытных бойцов в реальном сражении, может сковать действия настолько, что выполнение утонченных техник станет невозможным. Так как сила нунчаку (энергия свободной рукоятки) обычно на 90 процентов зависит от работы кисти, можно оказаться в сложной ситуации. В этом случае энергию вашего оружия необходимо извлечь из обычного размахивания с использованием всей руки. Эффективность такого движения составит 50 процентов эффективности кистевого.

Все названные выше моменты делают технику махов наиболее безопасной для исполнителя, поскольку она достаточно проста и лучше поддается контролю, а также наиболее эффективна во многих конкретных ситуациях за счет простоты и огромной разрушающей энергии, развивающейся благодаря широкой траектории размаха. Таким образом, техника махов — это тактическое звено в работе с нунчаку. Изучение этих движений позволяет не только в кратчайший срок овладеть действенными приемами самообороны, но и закладывает основы для изучения в дальнейшем более сложных движений.

В своей школе изучение хлыстов мы начинаем с широких и коротких махов в восьми направлениях. Вместе с теорией основных положений оружия, а также техникой шагов это составляет курс самообороны с использованием нунчаку, доступный для начинающего.

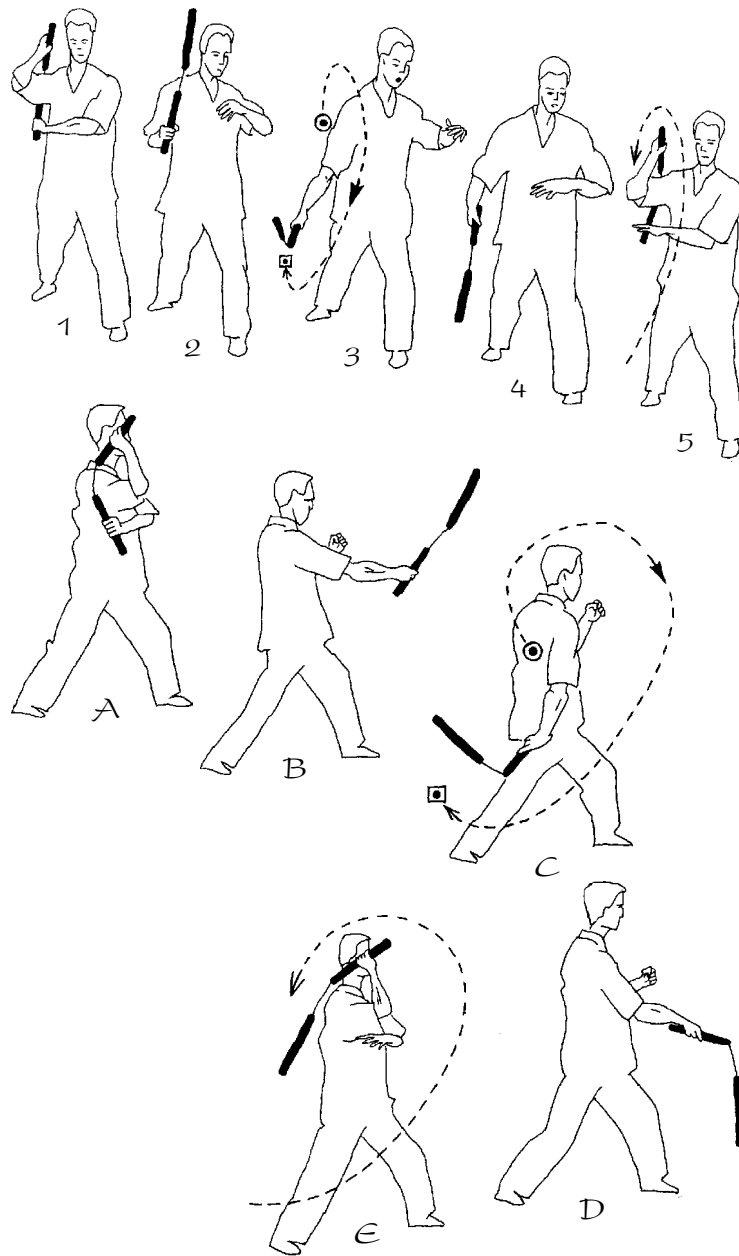
Указания по изучению нового движения:

- каждое новое движение должно быть многократно опробовано в двух противоположных позициях, то есть под одноименную и разноименную ногу;
- каждое движение должно быть затем опробовано в движении (хотя бы на один шаг) в бросковом и скользящем перемещении;
- каждое движение должно быть опробовано из разных стартовых положений, а также на завершение после атаки и возвращение в исходное положение;
- каждое движение должно быть опробовано в связках с другими аналогичными движениями (широкие и короткие махи).

Не трудно представить, что из базового набора широких и коротких движений в восьми направлениях в процессе тщательной практики можно получить огромное число приемов, содержащих в себе конкретный смысл. Однако цель комбинирования простых отдельных элементов в конкретные движения заключается не в увеличении их арсенала, а в выявлении слабых и сильных сторон каждого движения с точки зрения конкретного ученика, его биологической конституции. В идеале ученик в конце своего пути по данному разделу должен уверенно себя чувствовать, располагая 3–4 движениями. Спортсмены, однако, должны уметь показать весь арсенал, что необходимо для аттестации.

1. Вертикальный широкий мах вниз

Нунчаку в положении плечевого захвата с использованием двух рук (1, А). Отпустите рукоятку из левой ладони и выполните правой кистевой реверс (рывок), направляя свободную рукоятку нунчаку вниз (2, В) в положение воздушной мертвой точки у ноги (3, С). В этом движении вся рука выпрямляется в момент удара и опускается вниз, как бы сопровождая и тормозя свободную рукоятку после контакта с целью. Затем снова забросьте оружие в положение плечевого захвата (4, 5; D, E).



Длинный вертикальный мах хорошо использовать как на средней, так и на дальней дистанциях, поскольку полностью выпрямленная рука позволяет достать противника, стоящего далеко. Идеальной позицией будет разноименная передняя стойка. Мощь хлыста целиком и полностью зависит от кистевого рывка. Атака может быть направлена в голову, по плечам, а также по рукам противника с целью выбить оружие. Этот мах может быть использован и в качестве защитного действия, когда необходимо отбить атаку противника, например удар ногой.

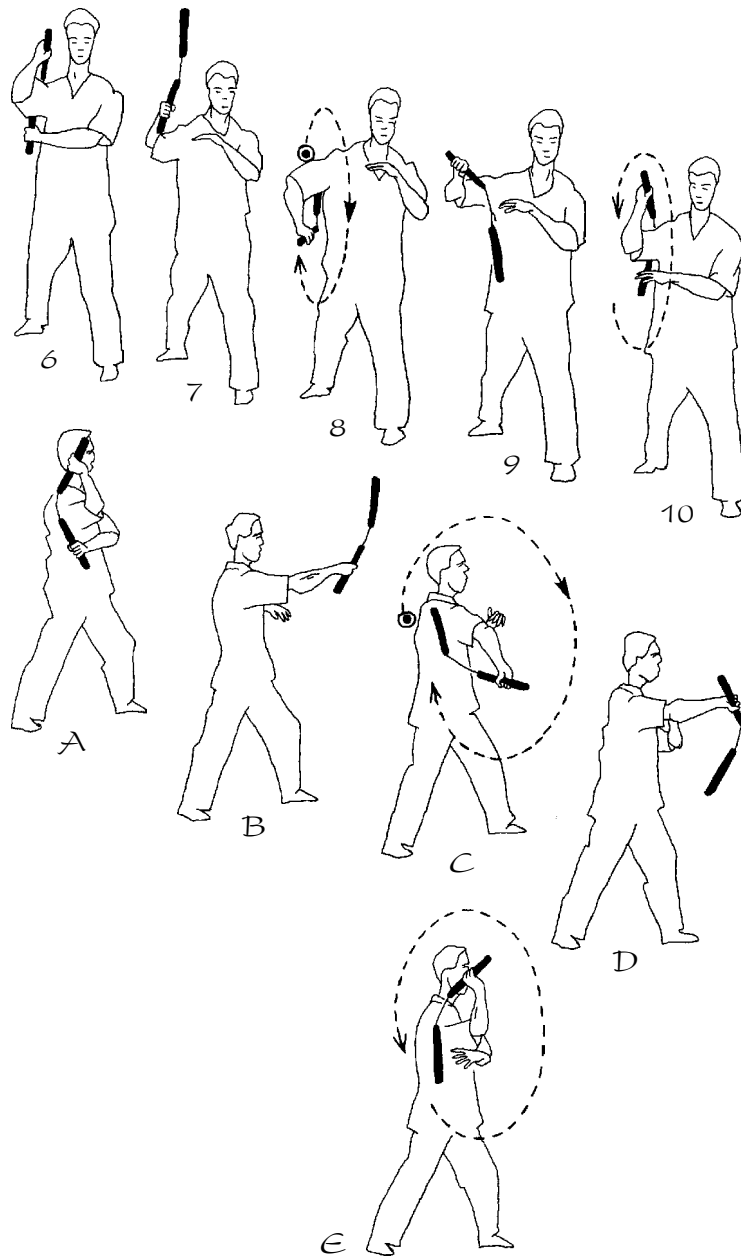
Практика:

- тренировать на месте в разноименной позиции для ног;
- тренировать на месте в одноименной позиции для ног;
- тренировать с бросковым шагом вперед под разноименную ногу;
- тренировать с бросковым шагом вперед под одноименную ногу;
- тренировать с перемещением вперед дальней ногой (скользящий шаг) под разноименную ногу;
- тренировать с перемещением вперед дальней ногой под одноименную ногу.

Названная схема отработки распространяется на все рассматриваемые в этой книге технические приемы. Цель такой практики — выявление положений тела, дающих максимальную эффективность движений. Максимальная эффективность — это не только мощь ударов, но и безопасность самого исполнителя, его мобильность, возможность продолжить атаку. В этой практике, однако, никогда не следует забывать о принципе достаточной силы, соблюдение которого экономит время, энергию, пространство и тем самым увеличивает шансы выжить в реальном бою.

2. Вертикальный короткий мах вниз

Нунчаку в положении плечевого захвата (6, А). Отпустите свободную рукоятку, выполните кистевой реверс правой кистью, направляя атаку строго по вертикальной траектории (7, В). Предплечье совершает небольшое движение вниз, но локоть не выдвигается вперед, а остается зафиксированным

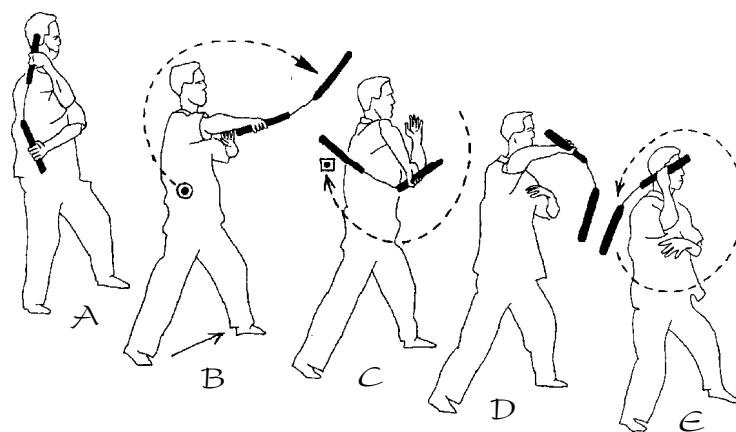


в удобном положении. Удар используется на средней и короткой дистанции. После контакта с целью нет никаких других способов «тушения» оружия или изменения траектории свободной рукоятки, кроме ее направления в положение мертвой точки под мышкой (8, С). Следует помнить о «тушении» оружия под мышкой при выполнении этого удара. Сразу же из подмышечной мертвой точки свободная рукоятка забрасывается в исходное положение плечевого захвата (9, 10; D, E).

Это очень быстрое движение, которое хорошо использовать как в качестве отпугивающего или опережающего удара, так и для завершающей атаки. Как и предыдущее движение, этот мах можно делать с бросковым шагом к противнику, сокращая дистанцию.

3. Вертикальный короткий мах вниз с шагом вперед в сторону

С точки зрения техники рук это движение идентично предыдущему. Отличие заключается в другом движении ног и незначительном отклонении корпуса. Начните тренировать этот мах из положения плечевого захвата в «кошачьей» позиции (А). В момент выполнения маха сделайте короткое бросковое движение вперед в сторону, чуть отклонив корпус (В). Локоть остается зафиксированным, а предплечье выполняет движение вертикального короткого маха с «тушением» сво-

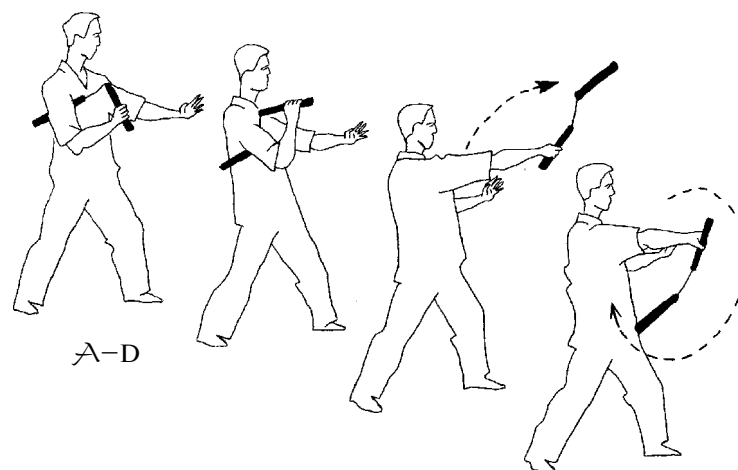


бодной рукоятки под мышкой, аналогичное рассмотренному в упражнении 2 (С). Движение на отходе эффективно в качестве встречной атаки против прямого удара противника или в качестве опережающей атаки с уклоном от противника, угрожающего длинной палкой. После выполнения хлыста свободная рукоятка сразу же посылается в исходное положение плечевого захвата (D), а стоящая впереди нога возвращается назад в «кошачью» позицию (E). Это движение выполняется только под разноименную ногу.

4. Вертикальный короткий мах вниз из подмышечного захвата

Главное отличие этого хлыста от широкого и короткого махов из плечевого захвата в том, что после удара свободная рукоятка не «тушится» в положении мертвой точки, а сразу по круговой траектории возвращается в исходное положение (11–14; A–D).



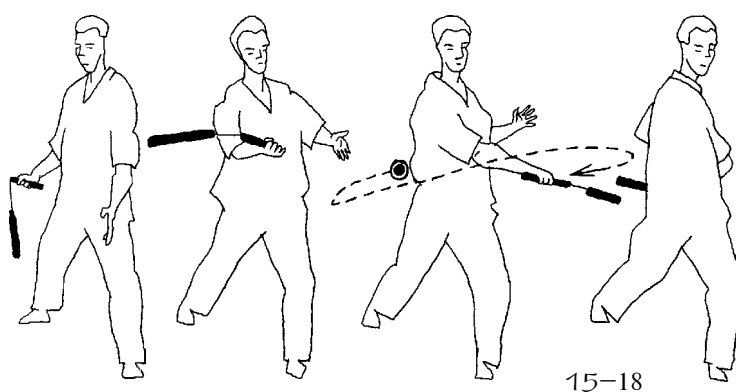


Это очень сложное движение — атака нижним концом свободной рукоятки в лицо. Если же вы ударите противника в голову, рикошет не позволит вам четко вернуть оружие в исходное положение. Хлыст идеально подходит в качестве опережающей атаки или отвлекающего маневра, но не годится для решительного завершающего действия.

5. Горизонтальный мах внутрь

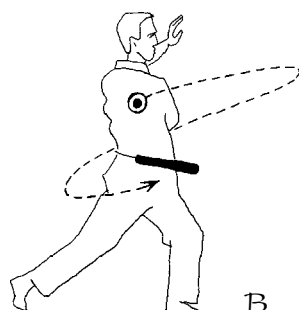
Это одно из самых мощных маховых движений, которое может выполняться из большого числа положений оружия. Главная роль в ударе принадлежит кистевому рывку, но предплечье и вся рука также могут участвовать в движении. Дистанция атаки регулируется вытягиванием руки. Мощь удара не ограничена, так как после контакта с целью свободная рукоятка уводится в положение мертвой точки за спиной, и этого вполне достаточно, чтобы «потушить» ускорение. Кроме этого, обязательный увод оружия за спину устраняет проблему рикошета и делает движение более безопасным, чем остальные в этой главе. Однако нужно следить за торможением свободной рукоятки, которая может ударить по спине.

Уровень поражения для горизонтального маха внутрь регулируется по желанию и незаметно. Боец может атаковать



любой из трех уровней противника: голову, руки и корпус, ноги. Положение ведущей руки может быть двояким. Как правило, кисть в момент контакта свободной рукоятки с целью обращена ладонью вверх (15–18). Такой мах, как было сказано выше, может выполняться на любом уровне. В другом варианте исходно оружие свисает вдоль ноги (19) или находится в положении сложенных рукояток в одной руке. При атаке ведущая рукоятка верхним концом смотрит вниз, а свободная образует с ней не прямую линию, как в первом случае, а угол (20, 21). Этот мах используется исключительно для неожиданного удара по коленям противника.



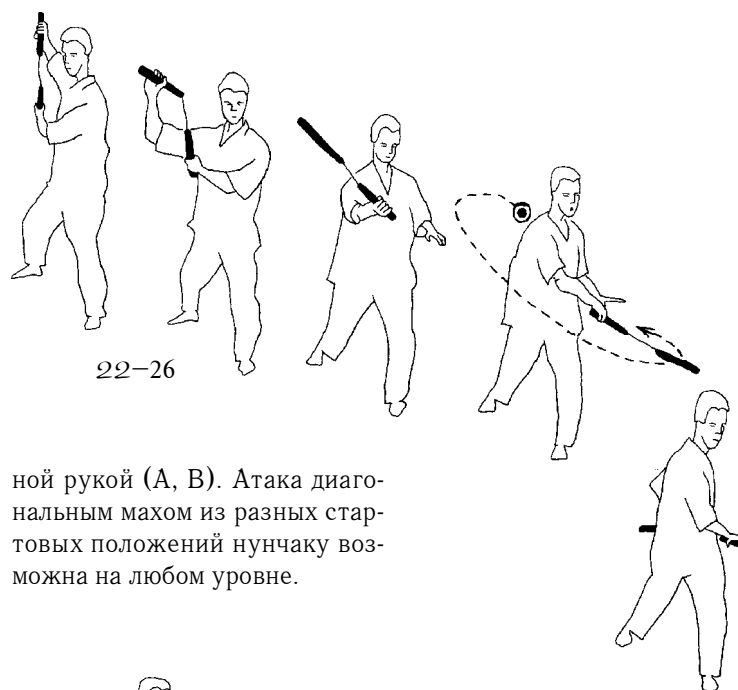


После выполнения первого (основного) варианта маха свободная рукоятка, как правило, продолжает атаку другим движением или берется под контроль техникой возврата. При выполнении же второго варианта свободная рукоятка остается в висющем положении у противоположной ноги.

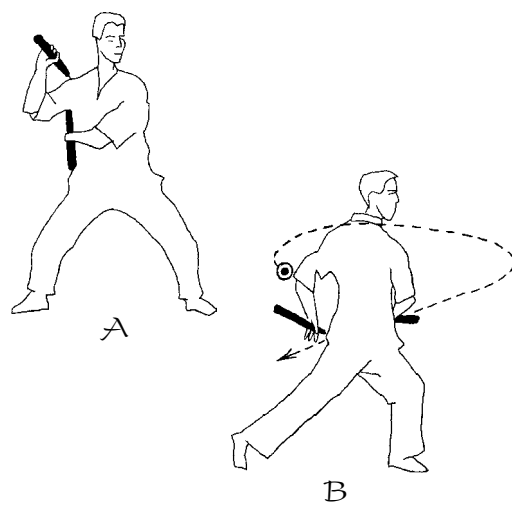
Дополнительную силу маху может придать скручивание бедер и корпуса (А, В), однако такое движение более продолжительно по времени и нецелесообразно в бою с несколькими противниками. Начните тренировку с постановки движения ведущей руки. Затем постепенно овладейте движением корпуса и бедер. Когда «почувствуете» мощь движения, снова «уплотните» его до выполнения только кистевым рывком. На этой стадии скручивание бедер будет играть другую роль — помогать в «тушении» свободной рукоятки. Заключительным этапом изучения будет взрывной кистевой рывок и мгновенное «тушение» оружия без видимого движения корпуса.

6. Диагональный мах вниз внутрь

Этот мах очень похож на горизонтальный удар внутрь, и все правила относительно выполнения и использования остаются теми же (22–26). Разница заключается в возвращении свободной рукоятки. Кроме положения мертвой точки за спиной или у противоположного бока, при исполнении диагонального маха внутрь возможно «тушение» оружия на более ранней стадии движения с последующим захватом свободной рукоятки свобод-



ной рукой (А, В). Атака диагональным махом из разных стартовых положений нунчаку возможна на любом уровне.

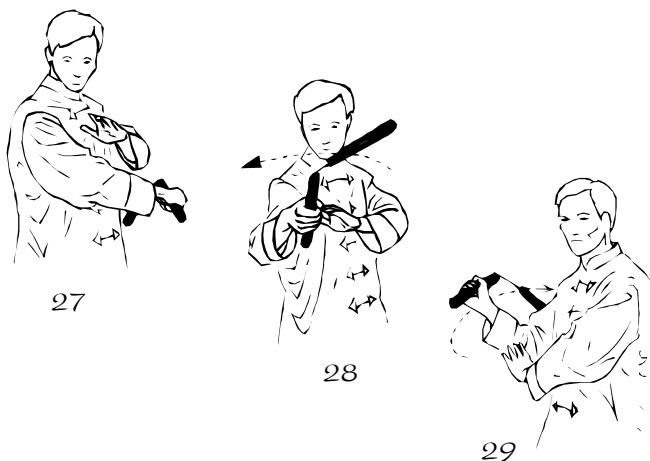


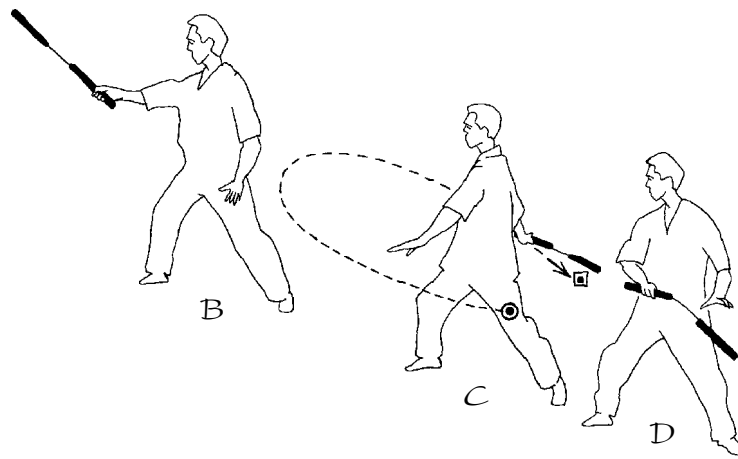
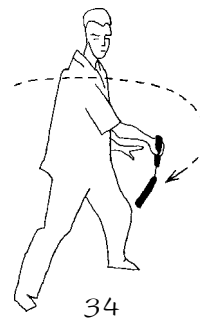
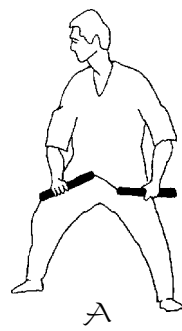
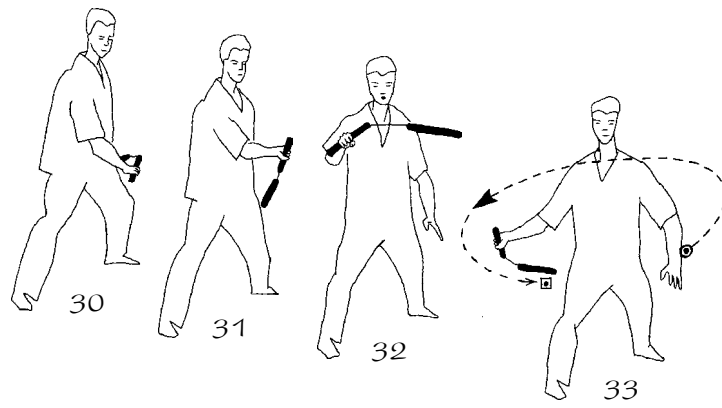
7. Горизонтальный мах наружу

Горизонтальный мах наружу может быть коротким или широким, а начинаться из разных положений оружия. В первом случае завершением полета свободной рукоятки будет положение мертвой точки за спиной. Ведущая рука здесь сгибается в локте под углом 90 градусов (27–29). Этот мах требует большой точности в выполнении, главным образом в «тушении» свободной рукоятки после контакта с целью. Типичная травма здесь — мощный удар по локтю ведущей руки.

Во втором случае при максимальной амплитуде движения оружия свободная рукоятка заводится в положение воздушной мертвой точки, ведущая рука выпрямляется в сторону полностью (30–34; А–Д). Для тренировки возвращайте оружие в исходное положение обратным движением. Отметим, однако, что после выполнения наружного маха нунчаку может быть взята под контроль в другое положение за счет кистевых подкруток. В этом случае общая траектория маха будет заметно короче.

Уровень поражения в данном случае регулируется незаметным движением кисти. Мощность удара в большой степени зависит не только от кистевого рывка, но и от перемещения предплечья. Атаку на нижнем уровне горизонтальным махом наружу лучше всего проводить из низкой стойки.





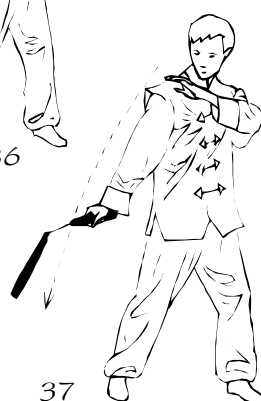
8. Диагональный мах вниз наружу



35



36



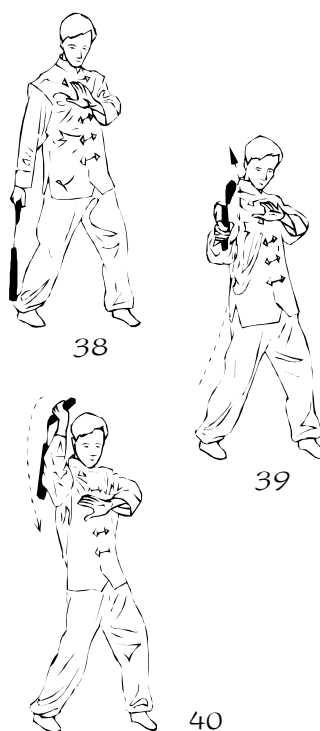
37

Этот мах, как и горизонтальный мах внутрь, считается одним из самых мощных движений и в то же самое время одним из самых безопасных. В стартовой позиции ведущая рука может быть над противоположным плечом (35) (например, захват нунчаку за спиной в растянутом положении, скрывающий от противника сторону начала атаки) или внизу у противоположного бедра (А) (например, положение полностью растянутых жестких рукояток сбоку или зависание свободной рукоятки в мертвой точке после предыдущей атаки). После удара (36) ведущая рука выпрямляется полностью и отводится в сторону, свободная рукоятка попадает в положение воздушной мертвой точки настолько далеко от вас, чтобы не угрожать случайным ударом (37).

Возможны все три уровня атаки. Мощь хлыста достигается за счет объединения кистевого рывка и широкого движения всей руки.

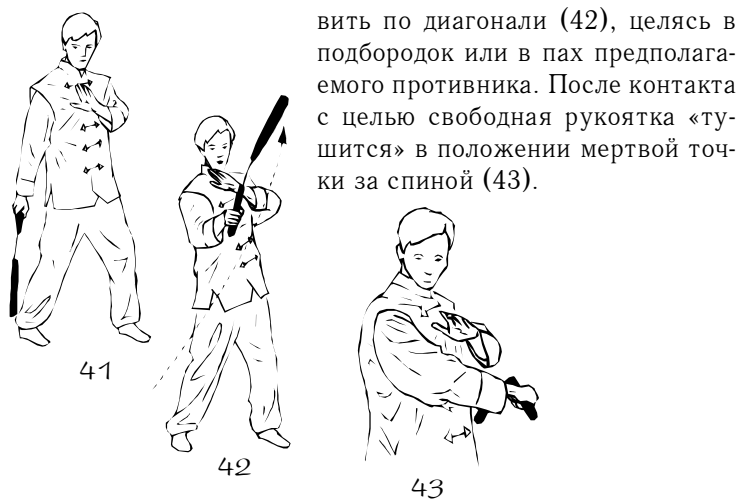
9. Вертикальный мах вверх

По сравнению с вертикальными махами вниз, вертикальный хлыст вверх имеет гораздо меньшую амплитуду. Главное стартовое положение — подмышечный захват свободной рукоятки. Атаки в большинстве случаев нацелены в подбородок противника или в пах, а в редких случаях также по рукам с целью выбить оружие. Из-за сильного рикошета свободной рукоятки после контакта с целью и короткой траектории движения немедленно взять оружие под контроль невозможно, поэтому «тушить» свободную рукоятку приходится в воздушной мертвой точке над плечом (38–40). В связи с этим такой простой мах используется в качестве атаки очень редко, а применяется в основном при перехватах оружия.



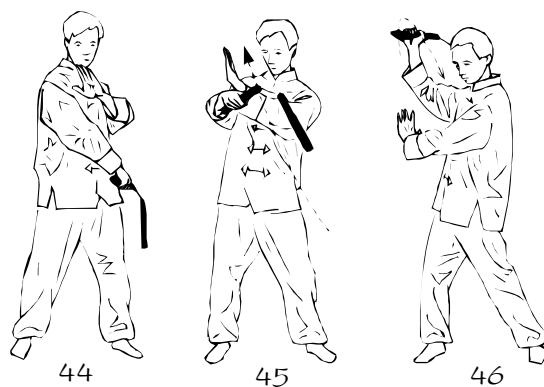
10. Диагональный мах вверх внутрь

На практике это очень редкий удар, однако ввиду его неожиданности для противника им не следует пренебрегать. Стартовое положение оружия — обыкновенный вис у ноги (41), что никак не сигнализирует о возможной атаке. Отсюда можно выполнять мах «Порыв ветра», который требует предварительного замаха ведущей руки. Настоящий же мах не нуждается ни в какой подготовке. Единственным критерием точности и мощи удара является огромный импульс руки, задающий ускорение свободной рукоятки. Движение необходимо напра-



11. Диагональный мах вверх наружу

Это еще более редкое движение с необычной траекторией. Такой мах может использоваться и с целью отпугивания противника, и с целью непосредственной атаки из неожиданного для него положения (44–46). Свободная рукоятка после контакта с целью «тушится» в положении воздушной мертвой точки со стороны ведущей руки, которая выпрямляется полностью. Атака в большинстве случаев направлена по рукам противника с целью выбить оружие.



УДАРЫ

Если в технике махов главная роль принадлежала кистевому реверсу, то удары я классифицирую по кистевым подкруткам. Эти движения также могут быть подразделены на *широкие* и *короткие*, но разница между ними практически незаметна. Во многих движениях началом удара является, как и при махе, кистевой реверс, но после контакта свободной рукоятки с целью направление меняется, и за счет кистевой подкрутки нунчаку быстро берется под контроль. Естественно, стартовый кистевой реверс в этой технике несколько слабее, чем при махах.

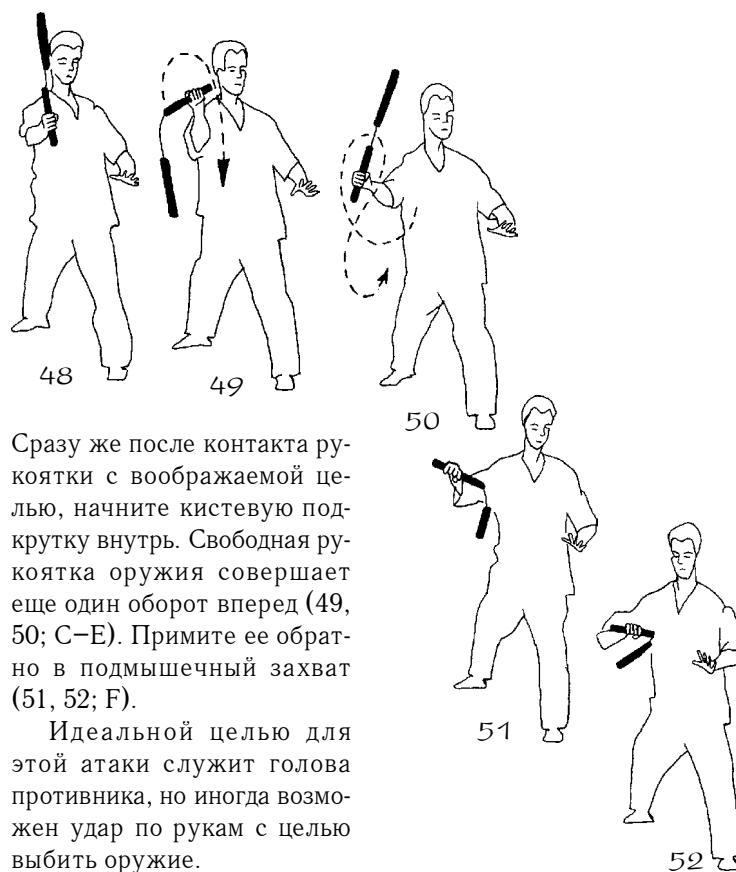
Мысль об ударе с использованием кистевой подкрутки опережает само действие, то есть вы должны на мгновение раньше представить траекторию движения свободной рукоятки. Как компенсировать потерю энергии из-за сокращения стартового кистевого реверса? За счет внутреннего «натяжения» оружия перед стартом, а также за счет мощного импульсного броска в первой фазе движения.

Начинайте тренировать удары только после тщательного изучения возвратов с использованием кистевых подкруток, а также после прохождения курса техники махов. Начинайте медленно (можно безопасным оружием), обращая больше внимания не на фазу атаки, а на фазу завершения, то есть взятия свободной рукоятки под контроль. Со временем две фазы должны слиться в единое движение. Скорость отрабатывайте только после этого.

1. Вертикальный удар сверху вниз

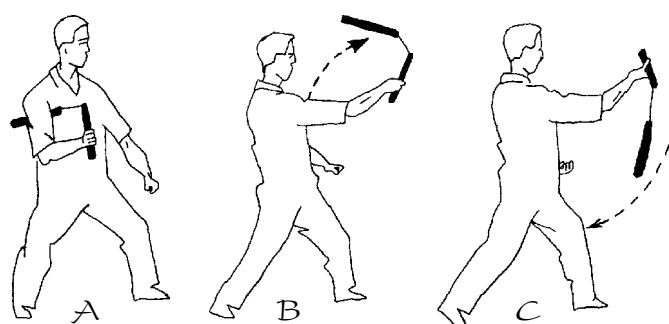
Исходным положением для этого удара может быть подмышечный захват (47, А). Освободите свободную рукоятку, ослабив локоть, и посылайте ее вперед сверху вниз (48, В), но не прямо. Удар наносится нижним концом свободной рукоятки по голове, а не днищем в лицо, как при щелчке.

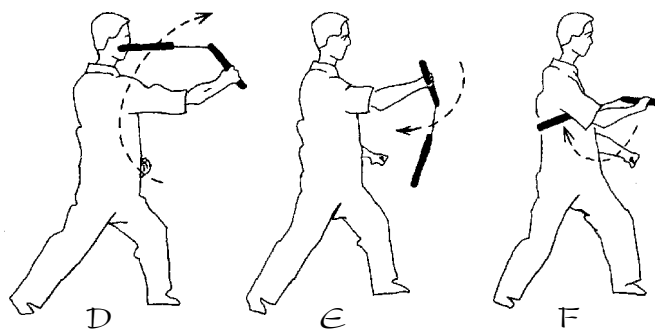




Сразу же после контакта рукоятки с воображаемой целью, начните кистевую подкрутку внутрь. Свободная рукоятка оружия совершает еще один оборот вперед (49, 50; С–Е). Примите ее обратно в подмышечный захват (51, 52; F).

Идеальной целью для этой атаки служит голова противника, но иногда возможен удар по рукам с целью выбить оружие.

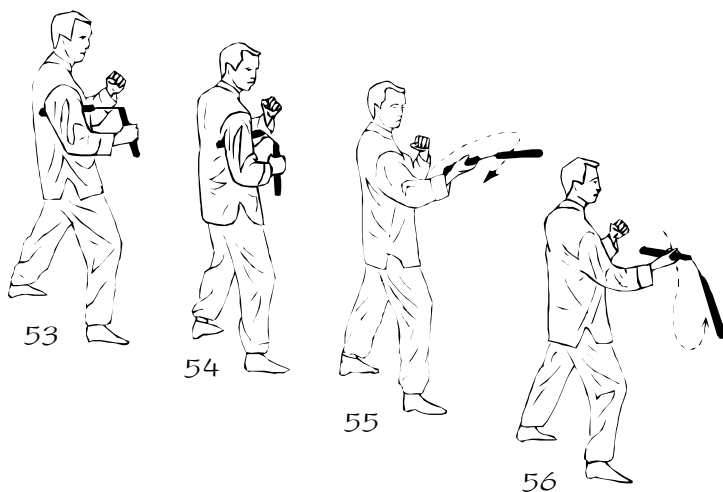


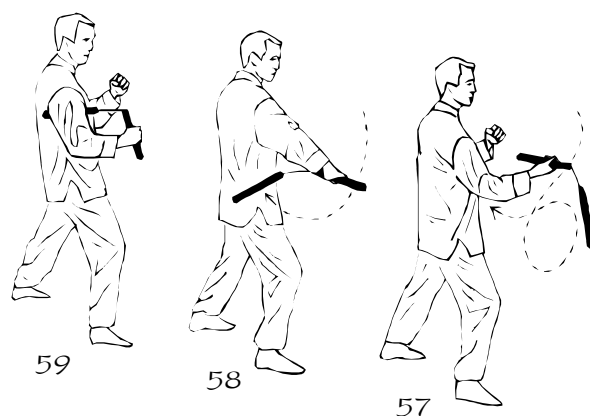


2. Короткий горизонтальный удар наружу

Этот удар отличается от предыдущего только началом движения (направлением атаки), свободная рукоятка нунчаку посылается по строго горизонтальной траектории (53–59). Удар может быть коротким или широким, но завершение его одинаково в обоих случаях — кистевая подкрутка внутрь и увод свободной рукоятки в исходное положение подмышечного захвата.

Атаку хорошо направлять в голову или по коленям противника. Движение идеально подходит для контратаки после уклона в сторону.



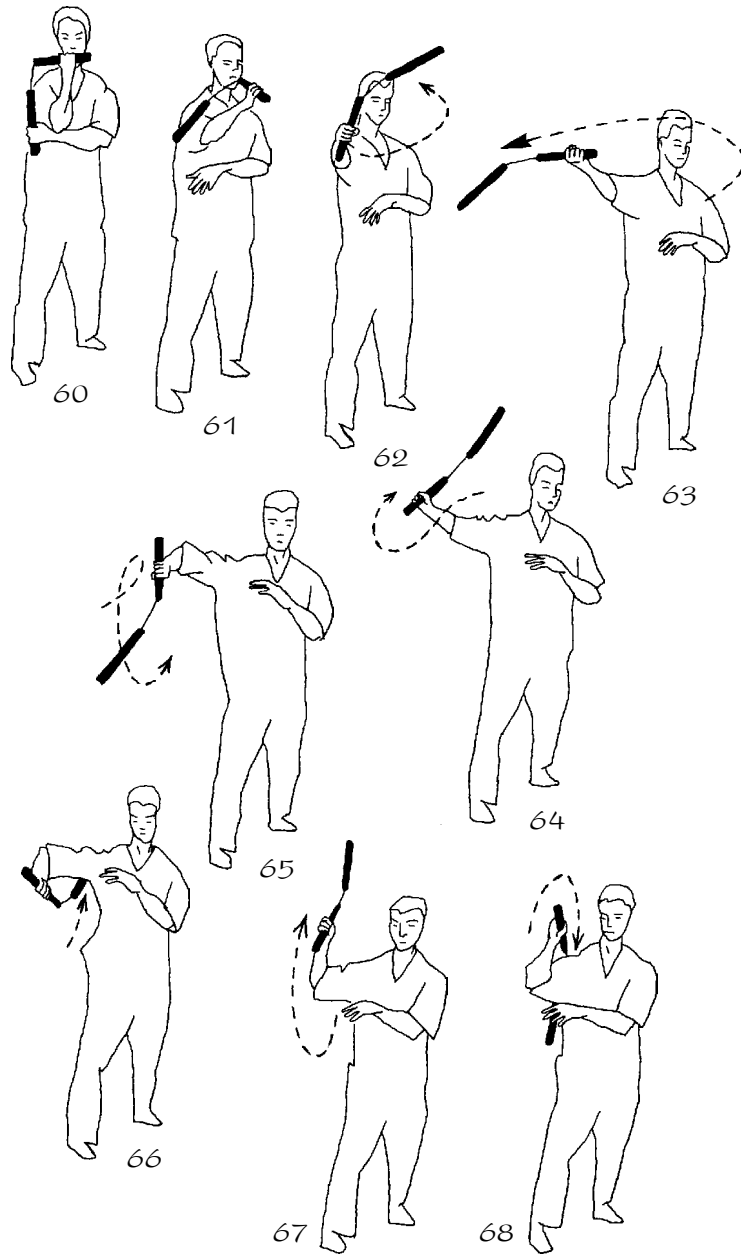


3. Короткий диагональный удар наружу

Это движение немного похоже на предыдущее, но только со стороны. Начинать его можно из положения как подмышечного захвата, так и плечевого. На примере последнего покажем, как можно объединить кистевую подкрутку внутрь с мертвой точкой под мышкой.

Держите нунчаку в положении жестких рукояток, как в плечевом захвате, только перед собой (60). Отпустите свободную рукоятку (61) и выполните короткий удар наружу, мысленно рисуя диагональную траекторию сверху вниз (62, 63). После воображаемого контакта свободной рукоятки с целью выполните кистевую подкрутку внутрь (64, 65), отправляя ее в положение подмышечной мертвой точки (66). Моментально бросьте свободную рукоятку вертикальным движением снизу вверх (67), забрасывая ее в положение плечевого захвата (68).

Важность этого движения трудно переоценить. Скорость и мощь выполнения хлыстов нунчаку настолько велики, что контроль приема свободной рукоятки в подмышечный захват только одной кистевой подкруткой внутрь бывает затруднителен. Мне, во всяком случае, удобнее действовать как раз таким способом с «двойной страховкой». Кроме того, при работе с одним оружием плечевой захват для меня предпочтительнее подмышечного.



4. Вертикальный удар снизу вверх



Противоположным вертикальному удару сверху вниз по направлению будет вертикальный удар снизу вверх. Это движение несколько сложнее и используется на практике довольно редко. Идеальное стартовое положение — подмышечный захват (69). Здесь мы имеем дело уже с кистевой подкруткой наружу, обеспечивающей плавный переход из стадии атаки и контакта с целью к стадии «тушения» оружия и его приема в положение плечевого захвата (70). Целью могут быть руки противника или его пах.

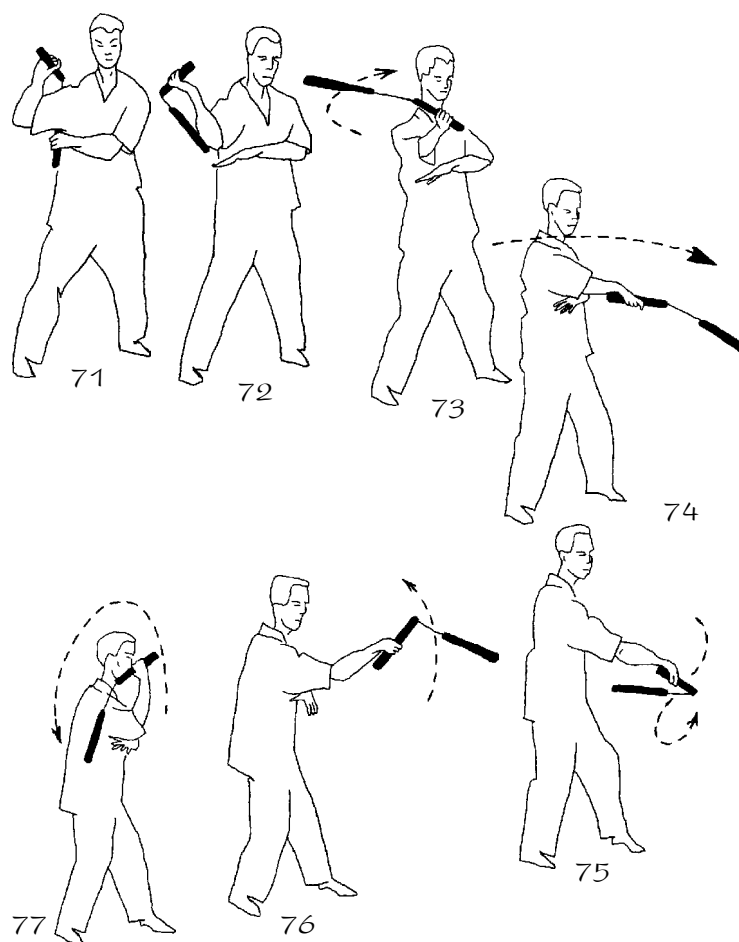
5. Короткий горизонтальный удар внутрь

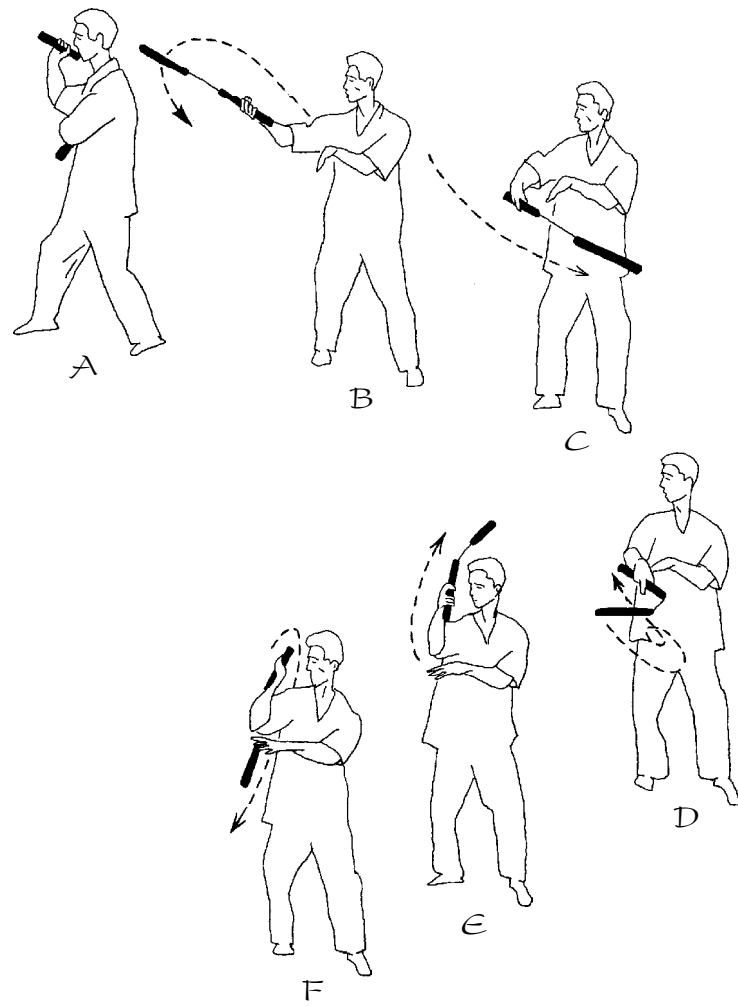
Этот удар может быть реализован по короткой или широкой траектории, но во втором случае он больше напоминает мах. Удар по короткой траектории не силен, поэтому лучше всего его выполнять из положения плечевого захвата, обеспечивающего больший путь разгона свободной рукоятки до цели по сравнению с ударом из подмышечного захвата.

Из исходного положения (71, А) отпустите свободную рукоятку (72) и направьте ее по горизонтальной траектории внутрь (73, В). После контакта с воображаемой целью свободная рукоятка проходит несколько дальше, а рука уже уводит оружие вниз (74, С). Здесь за счет кистевой подкрутки свободная рукоятка совершает холостой оборот (75, D), выходя на новую траекторию. Подключите предплечье, чтобы бросить нунчаку по вертикальной траектории снизу вверх (76, E) и

примите оружие в исходное положение плечевого захвата (77, F).

Целью атаки будет голова противника, а идеальным вариантом исполнения — уход в сторону от прямого удара. На практике неплохая комбинация может получиться при последовательном исполнении этого удара и короткого диагонального удара наружу, так как в обоих случаях нунчаку стартует из положения плечевого захвата и в него же возвращается.

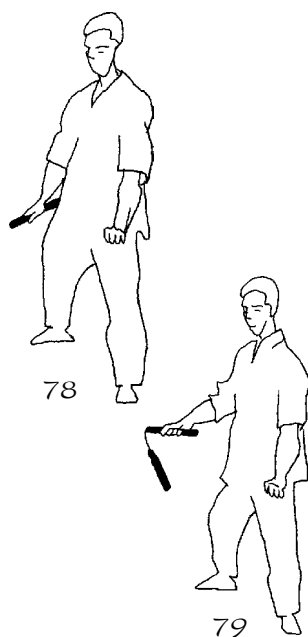




ХЛЫСТЫ С ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫМ РАЗГОНОМ СВОБОДНОЙ РУКОЯТКИ

В этом разделе рассмотрены махи с использованием кистевой подкрутки в начале движения. Такое раскручивание оружия придает свободной рукоятке дополнительный импульс в атаке, а также скрывает ее направление от противника. В реальном бою после первой атаки часто возникает небольшая пауза, когда защитник определяет направление перемещения противника после его уклона или получения им удара. В этот момент вторая атака с использованием предварительного разгона свободной рукоятки позволяет «заполнить» вынужденную паузу, не беря нунчаку под контроль в жесткий захват, и немедленно продолжить атаку.

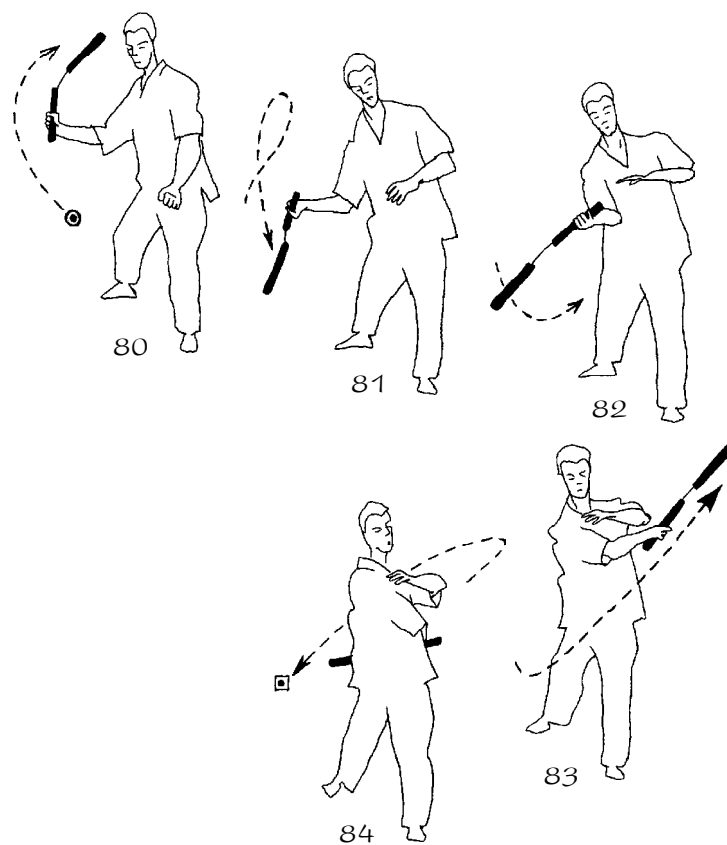
1. Диагональный мах вверх внутрь



Держите нунчаку в положении сложенного оружия* (78). Отпустите свободную рукоятку (79) и взмахните нунчаку, раскручивая ее сбоку к себе; свободная рукоятка делает один оборот по направлению вверх и далее вниз (80, 81). Выводите ее снизу по траектории диагонального маха внутрь снизу вверх (82) и выполняйте мах (83). Свободная рукоятка «тушится» в положении мертвой точки за спиной (84).

Настоящей атакой можно поразить колено, руки, корпус и даже голову противника.

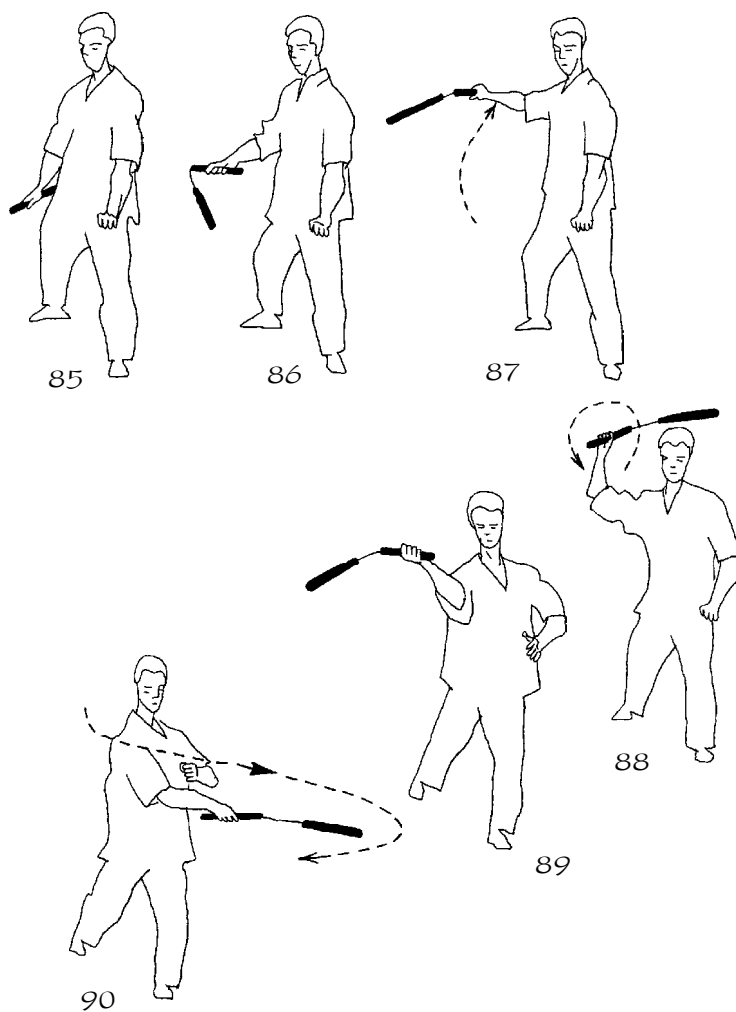
* Положению сложенного оружия посвящена отдельная глава.



2. Диагональный мах вниз внутрь

Это движение сходно с предыдущим. Отличие в раскрутке оружия не снизу, а сверху (почти перед собой) и, следовательно, мах будет направлен не снизу вверх, а по диагонали вниз (85–90). Свободная рукоятка бьет в голову воображаемого противника, после чего «тушится» в положении мертвой точки за спиной.

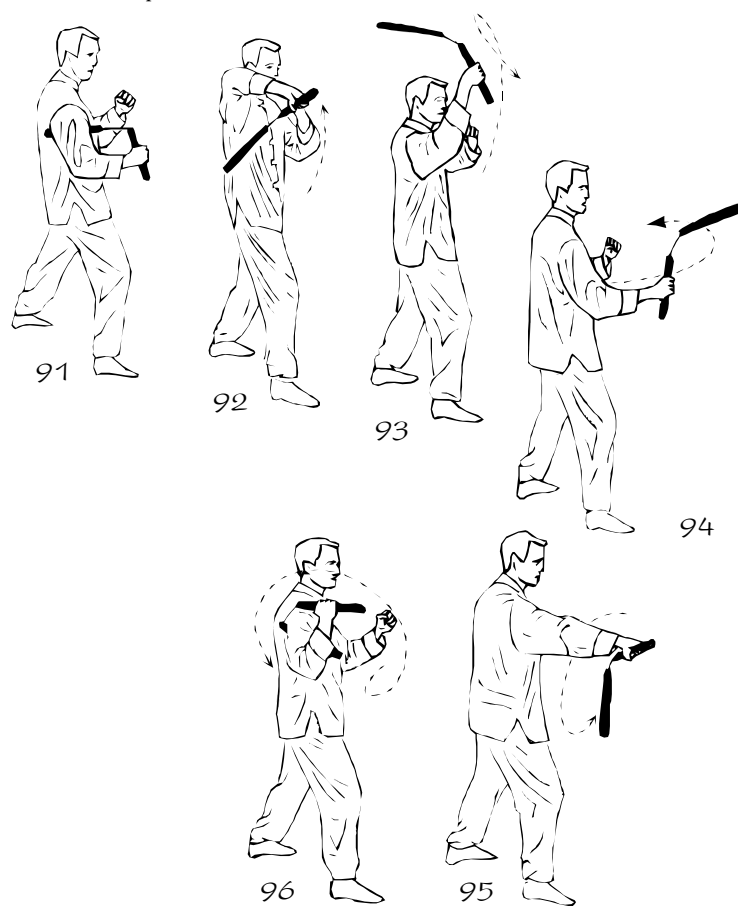
Оба рассмотренных маха можно продолжить атакой противоположного направления, можно вернуть оружие в исходное положение коротким махом наружу с последующей кистевой подкруткой. Стартовыми положениями оружия могут быть подмышечный захват или свободный вис после выполнения какого-либо приема.



3. Короткий горизонтальный мах внутрь из положения подмышечного захвата

Исходное положение для этого движения — подмышечный захват (91). Начните верхнее раскручивание, как в упражнении 2 (92, 93) и продолжайте коротким горизонтальным ударом внутрь (94). Завершите движение, забросив свободную рукоятку нунчаку в положение плечевого захвата (95, 96).

Три фазы (раскрутка, удар и возврат) представляют собой единое плавное и довольно короткое движение. Цель атаки — голова противника.



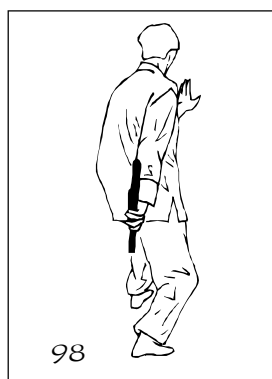
ХЛЫСТЫ ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СЛОЖЕННОГО ОРУЖИЯ

Хотя техника работы сложенным оружием относится к расширенному курсу, мы решили не разбивать главу о хлыстах и дать весь материал в одном месте. По существу, положение сложенного оружия в технике хлыстов — это всего лишь одно из стартовых положений, откуда возможны самые разные атаки. Однако, говоря о технике хлыстов из положения сложенного оружия, мы подразумеваем конкретное движение от его начала до логического конца с возвращением свободной рукоятки в исходное положение сложенного оружия. В этом заключается сложность данной техники. Приступайте к ее изучению после прохождения соответствующих курсов (всего предыдущего материала, а также раздела о сложенном оружии).

Вертикальный удар вверх

Это простое движение можно использовать в качестве тренировочного упражнения для отработки приема свободной рукоятки нунчаку в положении сложенного оружия. В реальном бою, если держать нунчаку перед собой (97), дистанция атаки будет чрезвычайно мала для нанесения мощного удара. Поэтому настоящий удар лучше всего выполнять из скрытого положения оружия за спиной (98).

Выводите вперед руку, представляя себе заранее цель атаки (пах, выставленные вперед руки противника или его подбородок) и одновременно отпуская свободный конец нунчаку

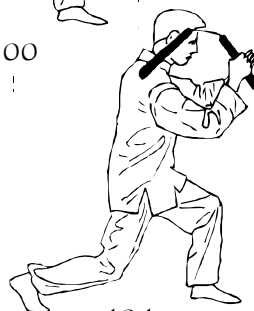




99



100



101



102



104



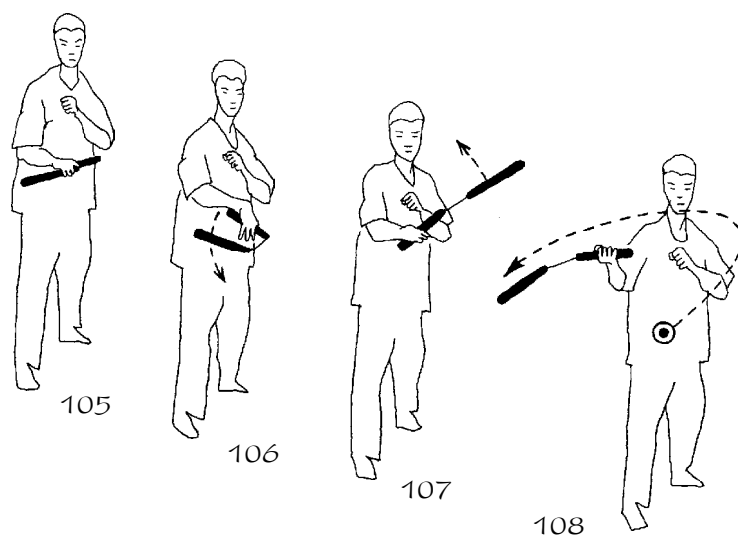
103

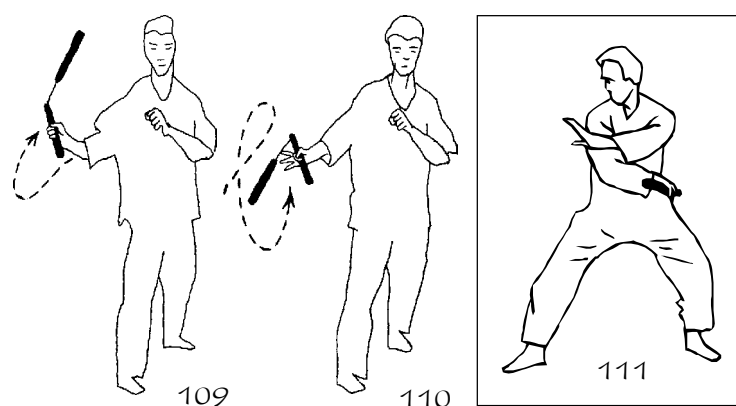
(99). Удар по цели — это как бы часть мощного раскручивающего движения (100), которое при помощи наружной кистевой подкрутки позволяет сразу же взять оружие под контроль в положение плечевого захвата (101, 102). Вы можете и не брать оружие под контроль, а использовать плечевую мертвую точку с тем, чтобы «потушить» движение свободной рукоятки. В обоих случаях следует немедленно вернуть нунчаку в исходное положение, направив свободную рукоятку в ладонь коротким вертикальным махом вниз (103, 104).

Мах наружу (горизонтальный удар наружу)

Это движение — самое главное в технике ударов из положения сложенного оружия. В нем одном соединены удар и возврат. Возврат, когда вы научитесь работать сложенным оружием, чаще других будет использоваться для контроля свободной рукоятки после выполнения каких-либо атакующих действий.

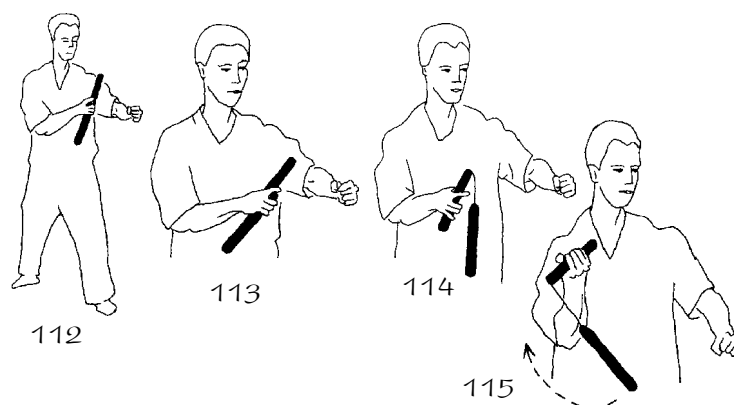
Эта атака идет как с дальней руки в разноименной позиции, так и с выставленной вперед руки в одноименной позиции. В первом случае дистанция до противника несколько больше, о чем следует всегда помнить. Удар хорош прежде всего как неожиданная опережающая атака. На приведенных рисунках показаны все фазы этого движения: исходное положение и начало атаки (105–107), удар (108) и прием свободной рукоятки в ладонь посредством внутренней кистевой подкрутки (109, 110). Усилить атаку можно за счет более широкого движения руки из исходной позиции скрытого положения оружия сбоку (111). Целью атаки могут быть голова или колени противника.

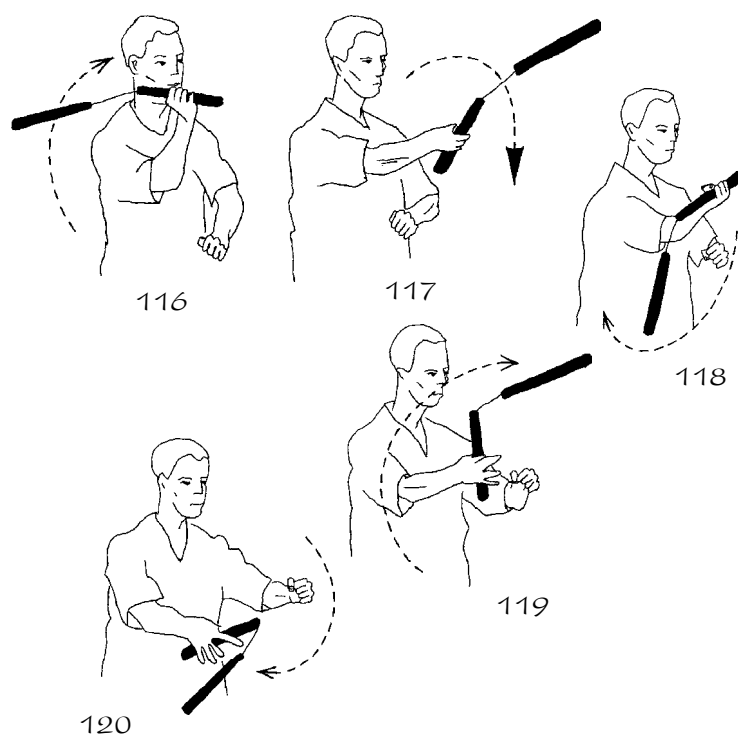




Вертикальный удар вниз

Этот удар выполняется только из разноименной позиции с дальней руки (112, 113). Он не очень сильный и служит для отвлечения противника или начала атаки, развитие которой может быть совершенно неожиданным: например, удар ногой на нижнем уровне. Отпустив свободную рукоятку (114), сделайте кистевое вращение внутрь (115, 116), проведя короткий удар сверху вниз в лицо противника (117). Движение, после контакта свободной рукоятки с воображаемой целью, продолжается кистевой подкруткой (118, 119), которая позволяет вернуть нунчаку в исходное положение (120).



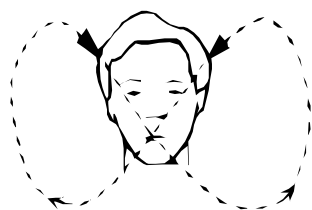


Другие хлысты

К числу специфических махов и ударов с использованием положения сложенного оружия можно отнести *короткий мах внутрь с подкруткой*, движения с предварительным разгоном свободной рукоятки, показанные в предыдущем разделе, обыкновенные махи с последующим возвратом в исходное стартовое положение, *мах восьмеркой* и некоторые другие приемы, перечислить которые в этой книге я не ставил задачей. Изучайте простейшие движения, старайтесь вникнуть в них, четко представляя в голове рисунок траектории свободной рукоятки. Со временем вы откроете для себя много других интересных движений.

ВОСЬМЕРКИ

Если говорить откровенно, то техника восьмерок мне не нравится. Причина для этого одна — время движения свободной рукоятки очень велико, что не оправдывается содержанием движения. Любая восьмерка включает несколько атакующих ударов или перекрывающихся направлений защиты. Но стоит свободной рукоятке «найти» цель или какое-либо другое препятствие, как рикошет сведет на нет все усилия. Часто после первого столкновения продолжение задуманной траектории становится невозможным. Попробуйте восьмерки на канате или боксерском мешке и сами увидите. В реальном же бою противники не будут стоять на месте. Одним словом, я предпочитаю более короткие (по времени исполнения и траектории) движения.



мах восьмеркой вниз



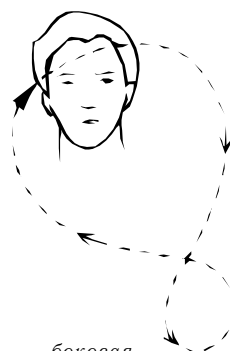
мах обратной восьмеркой вверх



*вертикальная
восьмерка*



*обратная
вертикальная
восьмерка*



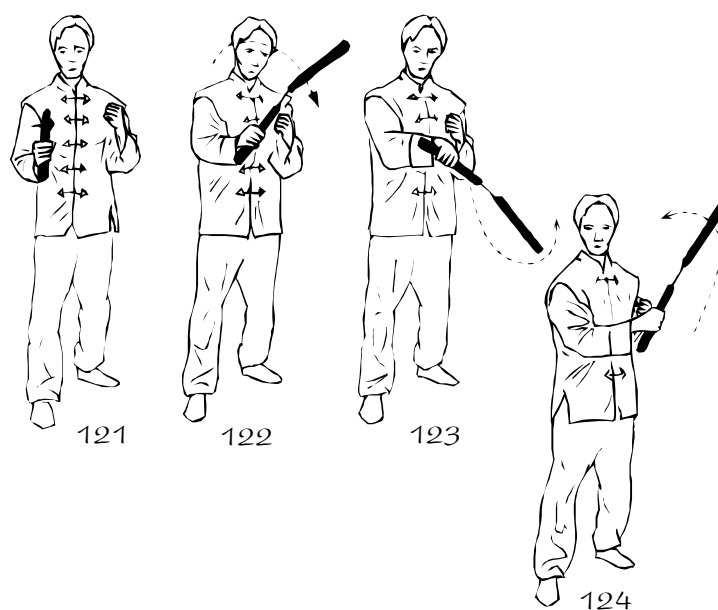
*боковая
восьмерка
вверх*

На приведенных здесь рисунках схематично показаны траектории простейших восьмерок. В действительности их гораздо больше, а некоторые движения трудно понять даже при устном изложении и демонстрации. Технике восьмерок можно было бы посвятить отдельную книгу.

Мах восьмеркой

Единственное движение восьмеркой, которое я рассматриваю в качестве возможной реальной атаки, это одиночное маховое движение сверху вниз. Первая его фаза — диагональный мах внутрь (121–123). Исходным положением в нашем примере будет подмышечный захват, но можно начинать также и из плечевого захвата, из положения сложенного оружия или обыкновенного виса сбоку. Свободная рукоятка нунчаку направляется из верхнего правого угла к нижнему левому. Удар направлен в голову воображаемого противника.

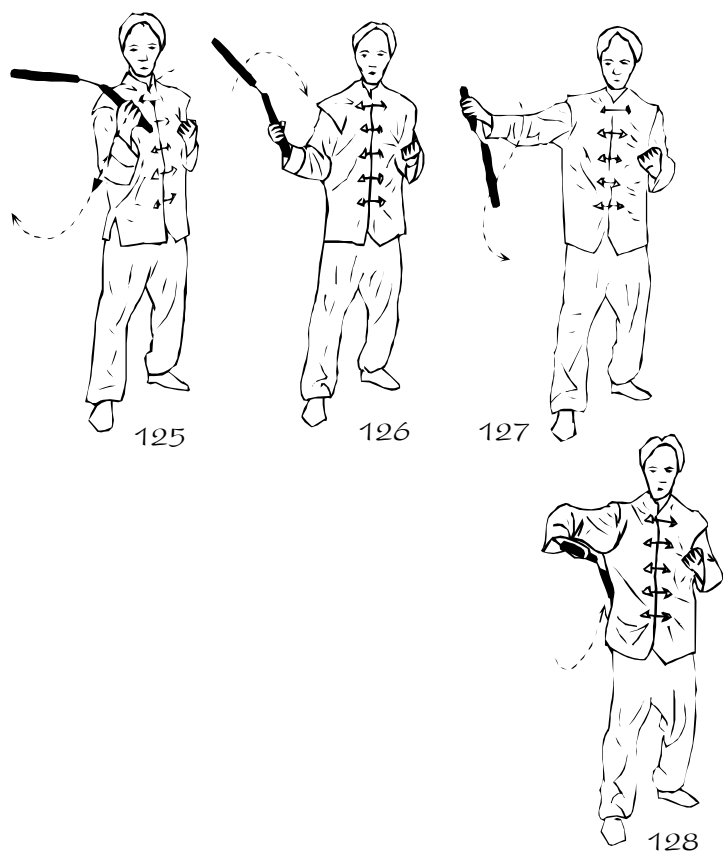
Вторая фаза движения — кистевая подкрутка наружу, посредством которой свободная рукоятка нунчаку плавно меняет



направление своего движения. Она не «тушится» в положении мертвой точки, а поднимается вверх к левому верхнему углу (124). Отсюда начинается возврат оружия, но не продолжение атаки. Свободная рукоятка совершает путь от верхнего левого угла к правому нижнему (125).

Третья, заключительная, фаза движения — прием свободной рукоятки в исходное положение подмышечного захвата. Он осуществляется посредством кистевой подкрутки внутрь (126–128). Три фазы представляют единое движение, позволяющее в случае промаха сразу же повторить атаку.

Для отработки базовых восьмерок в нашей школе существует упражнение «18 разбушевавшихся стихий».



УПРАЖНЕНИЕ

«18 РАЗБУШЕВАВШИХСЯ СТИХИЙ»

Это огромное по объему упражнение, на выполнение которого уходит 2 минуты 30 секунд, я практикую в качестве разминки, а также для отработки более сложных движений с оружием. Число этих движений в каждом наименовании приема схемы «*Восемнадцать стихий*» возрастает от двух до четырех, и к простым махам и хлыстам добавляются восьмерки нунчаку. Отличный комплекс, развивающей кисти и общую выносливость рук. Дыхание произвольное, темп меняется по желанию. Можете применять тяжелые (тренировочные) нунчаку. В каждом приеме движения идут в порядке усложнения. Здесь я называю только то, что необходимо для данной схемы, а смена рук такая же, как для «*Восемнадцати стихий*». Ввиду своей сложности из-за активного введения техник восьмерок, данный комплекс отнесен к продвинутому курсу. Изучение и практика его возможны только после тщательного прохождения базового курса.

Движение 1 (1)

- 1 – *Разреженный воздух* правой рукой.
- 2 – *Разреженный воздух* левой рукой.
- 3 – *Разреженный воздух* с последующим махом над головой (вертикальная восьмерка) правой рукой (1–6).
- 4 – *Разреженный воздух* с последующим махом над головой левой рукой.

Движение 2 (8)

- 1 – *Удар молнии* правой рукой.
- 2 – *Удар молнии* левой рукой.
- 3 – *Удар молнии* с кистевой подкруткой правой рукой.



- 4 – Удар молнии с кистевой подкруткой левой рукой.
 5 – Удар молнии с махом восьмеркой правой рукой.
 6 – Удар молнии с махом восьмеркой левой рукой.
 7 – Удар молнии восьмеркой правой рукой.
 8 – Удар молнии восьмеркой левой рукой.

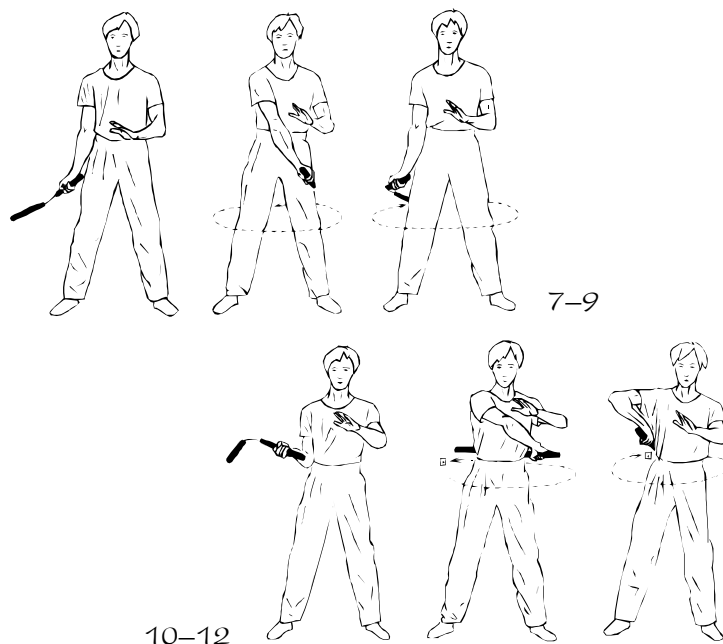
Перед тем как продолжить описание следующих движений, внесем некоторые уточнения относительно «суммы четырех приемов». Первое движение не вызывает затруднений в понимании, так как оно повторяется в «*Восемнадцати стихиях*» и было описано ранее. Второе движение отличается от предыдущего тем, что здесь к простому маху нунчаку (вертикальному удару свободной рукоятки сверху вниз) добавляет-

ся кистевая подкрутка перед тем, как поймать рукоятку в одно из положений. Третье движение — мах восьмеркой. Четвертое — восьмерка. Все эти движения были описаны в главе о хлыстах. Далее для краткости изложения я буду пользоваться понятием «сумма четырех».

Движение 3 (9)

- 1 — *Гребень волны* правой рукой.
- 2 — *Гребень волны* левой рукой.
- 3 — *Гребень волны с Хвостом тигра* правой рукой.
- 4 — *Гребень волны с Хвостом тигра* левой рукой.

Примечание. Движение *Хвост тигра* представляет собой «остукивание» свободной рукояткой нунчаку бедер (7–9) или талии. Направляющей в этой технике является ведущая рука, которая, как правило, выносится несколько вперед и совершает экскурсию с очень короткой амплитудой. При этом положение ведущей руки может быть различным (10–12 — вари-



ант). Движение *Хвост тигра* используется в качестве финта с целью сбить противника с толку, после чего может последовать одна из разнообразных атак.

Движение 4 (16). Сумма четырех

- 1 – *Горный обвал* правой рукой.
- 2 – *Горный обвал* левой рукой.
- 3 – *Горный обвал* с кистевой подкруткой правой рукой.
- 4 – *Горный обвал* с кистевой подкруткой левой рукой.
- 5 – *Горный обвал* с махом восьмеркой правой рукой.
- 6 – *Горный обвал* с махом восьмеркой левой рукой.
- 7 – *Горный обвал* восьмеркой правой рукой.
- 8 – *Горный обвал* восьмеркой левой рукой.

Движение 5 (17)

- 1 – *Откат волны* правой рукой.
- 2 – *Откат волны* левой рукой.
- 3 – *Откат волны* с *Хвостом тигра* правой рукой.
- 4 – *Откат волны* с *Хвостом тигра* левой рукой.

Движение 6. Сумма четырех

- 1 – *Долина гейзеров* правой рукой.
- 2 – *Долина гейзеров* левой рукой.
- 3 – *Долина гейзеров* с кистевой подкруткой правой рукой.
- 4 – *Долина гейзеров* с кистевой подкруткой левой рукой.
- 5 – *Долина гейзеров* с махом восьмеркой правой рукой.
- 6 – *Долина гейзеров* с махом восьмеркой левой рукой.
- 7 – *Долина гейзеров* восьмеркой правой рукой.
- 8 – *Долина гейзеров* восьмеркой левой рукой.

Движение 7 (18)

- 1 – *Пылевая туча* правой рукой.
- 2 – *Пылевая туча* левой рукой.
- 3 – *Пылевая туча* правой рукой с полувосьмеркой.

- 4 – *Пылевая туча* левой рукой с полувосьмеркой.
- 5 – *Пылевая туча* с полной восьмеркой правой рукой.
- 6 – *Пылевая туча* с полной восьмеркой левой рукой.

Как было показано в «*Восемнадцати стихиях*», движение *Пылевая туча* выполняется с обратным хватом ведущей рукоятки. В первом упражнении этот прием носил чисто тренировочный характер. В настоящем комплексе следующие два движения могут с успехом применяться в боевой практике, только на близкой дистанции. Для выполнения пунктов 3 и 4 необходимо отпустить свободную рукоятку нунчаку и выполнить мах наружу, после чего поймать свободную рукоятку над предплечьем ведущей руки. Это очень короткое движение мы называем полувосьмеркой. В пунктах 5 и 6 восьмерка выполняется полностью, причем может показаться, что в движении присутствуют три удара. На самом деле последняя линия служит для возвращения оружия и продолжения атаки другой рукой.

Движение 8

- 1 – *Перемена климата* только правой рукой.

Движение 9 (19). Сумма четырех

- 1 – *Снежная лавина* правой-левой руками.
- 2 – *Снежная лавина* с кистевой подкруткой правой-левой руками.
- 3 – *Снежная лавина* с махом восьмеркой правой-левой руками.
- 4 – *Снежная лавина* восьмеркой правой-левой руками.

Движение 10

- 1 – *Порыв ветра* правой рукой.
- 2 – *Порыв ветра* левой рукой.
- 3 – *Порыв ветра* с горизонтальной отмашкой правой рукой.
- 4 – *Порыв ветра* с горизонтальной отмашкой левой рукой.

В упражнении «*Восемнадцать стихий*» движение *Снежная лавина* не было завершено четвертым хлыстом (вертикальный удар снизу вверх), так как выполнение приема *Порыв ветра* требовало стартового положения у бедра в момент перехвата оружия из одной руки в другую. В настоящем комплексе суммы *Снежной лавины* выполняются полностью. Свободная рукоятка нунчаку в конце последнего движения оказывается в мертвой точке за правым плечом. Для начала выполнения приема *Порыв ветра* необходимо бросить ее в мертвую точку под мышку и, не фиксируя захвата и не используя никаких ручных подставок, сразу начать выполнение следующего по схеме движения.

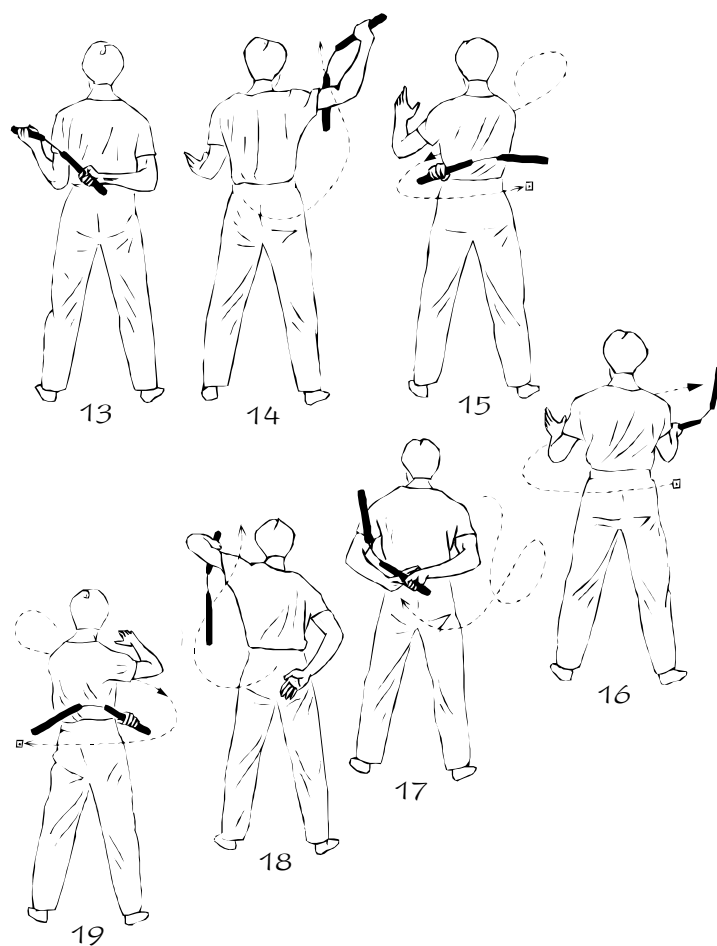
Горизонтальная отмашка может включать как один, так и два удара, но второй, возвращающий оружие в положение перехвата другой рукой, как правило, для атаки не подходит. Первая же отмашка представляет собой строго горизонтальный хлыст наружу. После контакта оружия с целью ведущая рука не выпрямляется полностью, а остается согнутой в локте под углом 90 градусов и прижатой к корпусу. Свободная рукоятка «тушится» в мертвой точке за спиной.

Движение 11 (20, 21). Сумма четырех

- 1 – *Листопад* правой рукой.
- 2 – *Листопад* левой рукой.
- 3 – *Листопад* с кистевой подкруткой правой рукой.
- 4 – *Листопад* с кистевой подкруткой левой рукой.
- 5 – *Листопад* с махом восьмеркой правой рукой.
- 6 – *Листопад* с махом восьмеркой левой рукой.
- 7 – *Листопад* восьмеркой правой рукой.
- 8 – *Листопад* восьмеркой левой рукой.

Движение 12 (22, 23)

- 1 – *Порыв ветра из-за горы* правой рукой.
- 2 – *Порыв ветра из-за горы* левой рукой.
- 3 – *Порыв ветра из-за горы* правой рукой, возвращение махом наружу и перехват за спиной (13–19).
- 4 – *Порыв ветра из-за горы* левой рукой, возвращение махом наружу и перехват за спиной.



Движение 13 (32, 33). Сумма четырех

- 1 – Снег с дождем правой-левой руками.
- 2 – Снег с дождем с кистевой подкруткой правой-левой руками.
- 3 – Снег с дождем с махом восьмеркой правой-левой руками.
- 4 – Снег с дождем восьмеркой правой-левой руками.

Движение 14

- 1 – *Метеорит* только правой рукой.

Движение 15

- 1 – *Подземный толчок* левой рукой.
- 2 – *Подземный толчок* правой рукой (переходит в следующее движение).

Движение 16 (34). Сумма четырех

- 1 – *Водопад* правой рукой.
- 2 – *Водопад* левой рукой.
- 3 – *Водопад* с кистевой подкруткой правой рукой.
- 4 – *Водопад* с кистевой подкруткой левой рукой.
- 5 – *Водопад* с махом восьмеркой правой рукой.
- 6 – *Водопад* с махом восьмеркой левой рукой.
- 7 – *Водопад* восьмеркой правой рукой.
- 8 – *Водопад* восьмеркой левой рукой.

Движение 17 (35)

- 1 – *Низкие облака* правой рукой.
- 2 – *Низкие облака* левой рукой.
- 3 – *Низкие облака* с махом восьмеркой правой рукой.
- 4 – *Низкие облака* с махом восьмеркой левой рукой.

Движение 18 (36)

- 1 – *Солнечные лучи* правой рукой.
- 2 – *Солнечные лучи* левой рукой.
- 3 – *Солнечные лучи* и *Хвост тигра* правой рукой.
- 4 – *Солнечные лучи* и *Хвост тигра* левой рукой.

Движение 19 (37)

- 1 – *Потухший вулкан* правой рукой.
- 2 – *Потухший вулкан* левой рукой.

- 3 – *Потухший вулкан* с махом восьмеркой правой рукой.
- 4 – *Потухший вулкан* с махом восьмеркой левой рукой.

Движение 20 (38)

- 1 – *Сплошной туман* правой рукой.
- 2 – *Сплошной туман* левой рукой.
- 3 – *Сплошной туман* с махом восьмеркой правой рукой.
- 4 – *Сплошной туман* с махом восьмеркой левой рукой.
- 5 – *Сплошной туман* правой рукой.
- 6 – *Сплошной туман* левой рукой.
- 7 – *Сплошной туман* правой рукой.
- 8 – *Сплошной туман* левой рукой.

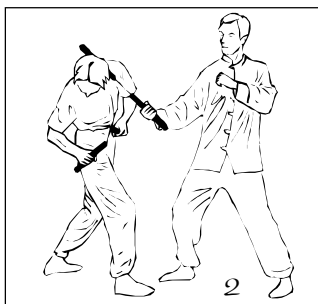
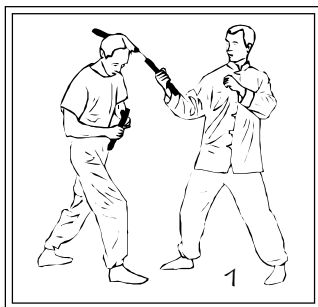
НАПРАВЛЕНИЯ АТАК

Эта глава подытоживает тему хлыстов, показывая основные цели атаки нунчаку.

В процессе повседневных тренировок ученику следует всегда помнить, что для победы в реальном бою тонкий расчет усилий предпочтительнее «боевой отрешенности». В последнем случае мысль обезопасить себя любой ценой ведет к уничтожению противника, не оставляя ему никаких шансов выжить. Психологическая направленность на мгновенную нейтрализацию противника в экстремальных условиях приводит к «выключению тормозов», следствием чего часто становится летальный исход. Контроль собственных действий не может прийти сам собой, этому начинают учиться в начале пути. Я даю всего лишь одну рекомендацию на этот счет, не опираясь на традиции восточных школ боевых искусств.

Первое и главное, относящееся к внутреннему содержанию — примите решение по отношению к противнику сейчас, а не потом. Что это значит? Это значит, что за все свои будущие действия вы принимаете решение сейчас, на трезвую голову, и при любых обстоятельствах стремитесь не нарушить этот ваш внутренний устав. Вы должны сказать себе, что как бы ни сложились обстоятельства, вы не должны причинить противнику вреда больше, чем необходимо для остановки его агрессивных действий. И хотя реальность непредсказуема, а подчас и чрезмерно жестока, все же настраивать себя лучше на обратное от порождения зла.

Вторая рекомендация касается собственно техники. Один и тот же прием можно выполнить по-разному. Я рекомендую следовать принципу минимальной достаточности, который экономит усилия и бережет противника. Здесь говорится о факторах, влияющих на эффективность действия в целом: скорость, сила, концентрация, точка атаки. Если вы не можете регулировать силу, направляйте ее в менее опасные точки.



Самые опасные точки приложения хлыстов нунчаку — голова, шея и пах. Менее опасные — корпус, плечи, руки, бедра и колени. Если вы не можете «удержать» силу хлыстов, используйте удары по ногам и корпусу, но не стремитесь попасть в голову. Если же вы в состоянии контролировать свою технику, то легкий удар в голову по своему действию будет так же эффективен, как сильный удар по рукам или по ногам противника. Вот об этом вы должны помнить с самых первых шагов в боевом искусстве работы с нунчаку.

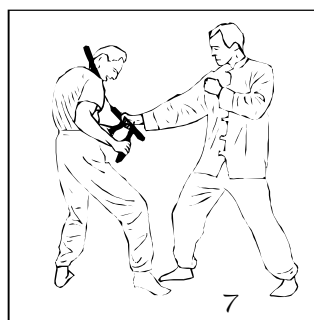
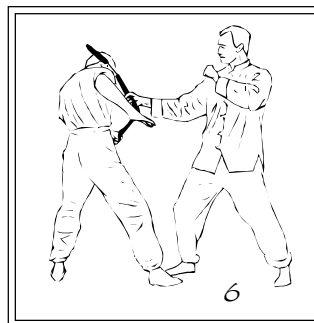
На нижеследующих примерах двойной рамкой обведены самые опасные места атаки нунчаку, могущие привести к летальному исходу. Одной рамкой обведены примеры атак, опасных по своим последствиям для противника, но в эти места с технической точки зрения попасть сложнее. Рисунки без рамок показывают предпочти-

тельные места поражения в реальном боевом поединке.

Направления атак

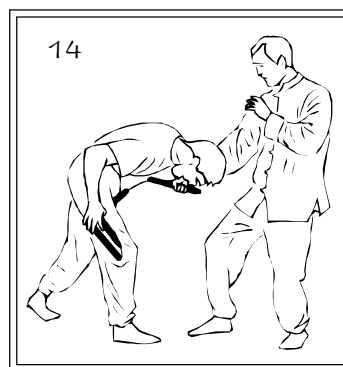
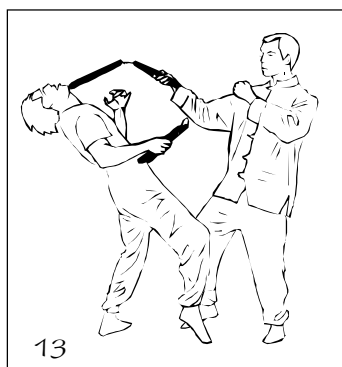
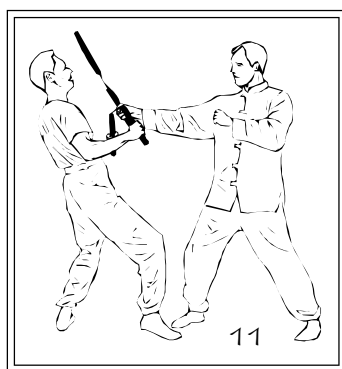
Рисунки 1–5 показывают цели горизонтальных и диагональных хлыстов (чаще махов) по направлению внутрь. Самым опасным для противника будет удар в голову и по шее.

Рисунки 6–10 показывают цели горизонтальных и диагональных хлыстов наружу. Здесь также наиболее опасными для противника будут атаки верхнего уровня.



Рисунки 11 и 12 показывают удары сверху вниз. Эти атаки всегда опасны, так как направлены в основном в голову противника. Если есть возможность ударить по рукам, то ее следует предпочесть атаке по голове.

Рисунки 13 и 14 показывают удары снизу вверх в подбородок и в пах. Обе атаки одинаково опасны для противника, но не так просто попасть в нужную точку. Часто удары приходятся по рукам.



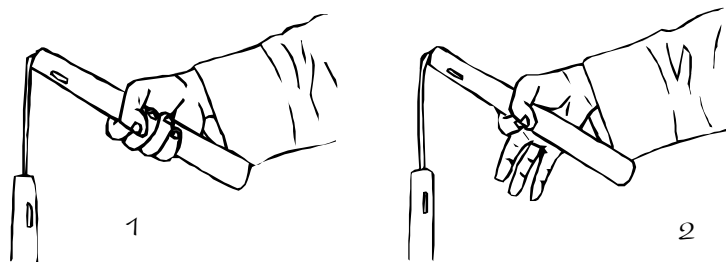
Часть четвертая

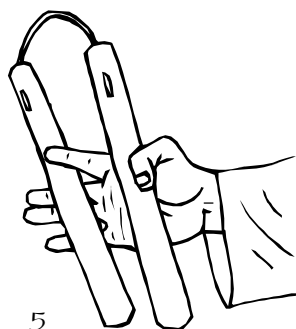
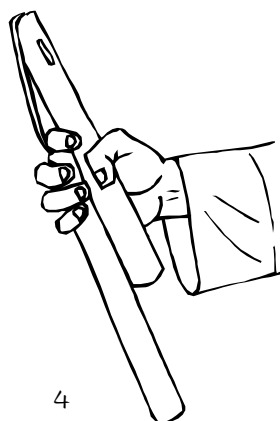
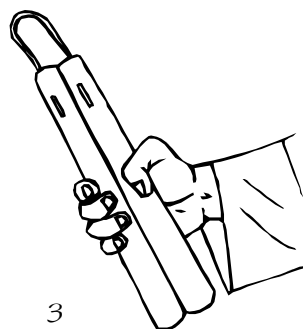
РАСШИРЕННЫЙ КУРС

ПОЛОЖЕНИЕ СЛОЖЕННОГО ОРУЖИЯ

В первые годы своих занятий я узнавал немало приемов и движений нунчаку из устных источников, так что происхождение той или иной техники теперь уже не вспомнить. Единственная конкретная техника, которую я сам разработал сначала для себя, а затем включил в программу школы, это техника сложенного оружия. Она очень индивидуальна, так как отражает стиль рукопашного поединка с учетом конструкции оружия. Раскрытию этого своего секрета я посвятил настоящую главу.

В нашей школе ведущую рукоятку нунчаку всегда стараются держать за середину (1, 2). Такой хват обуславливается несколькими причинами. Во-первых, техника хлыстов выполняется с лучшим контролем, лучшей чувствительностью. Во-вторых, во время перехватов всегда есть возможность подправить хват в момент приема свободной рукоятки. В-третьих, из хвата середины гораздо проще перейти на вертушки, а также на работу обратным хватом. В-четвертых, верхние и нижние концы рукоятки нунчаку в равной степени могут быть использованы в защитных и атакующих действиях при работе жесткими рукоятками. В-пятых, такой хват позволяет принимать свободную рукоятку в ладонь так, чтобы использовать сложенное оружие.

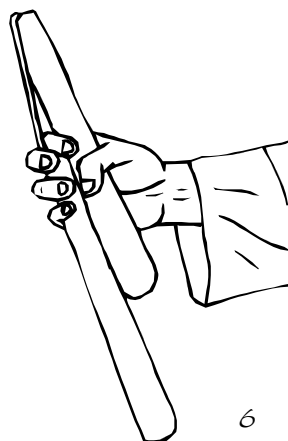




Длина рукояток моих нунчаку 29–30 см. Длина соединительного шнура 13–14 см. Таким образом, общая длина растянутого оружия около 75 см, а рабочая длина с учетом хвата за середину рукоятки — 60 см. Длина шнура составляет одну треть длины рукоятки. Диаметр верхних концов моего оружия (со стороны шнура) 2,5 см, а диаметр нижних (со стороны дна) 3,5 см. Толщина сложенных вместе рукояток получается очень большой для ладони и не обеспечивает плотного хвата оружия (3), что делает невозможным использование колющих, рубящих ударов, а также защит (это положение мы называем *сложенными рукоятками*). С этой целью я использую другой хват.

Ведущая рукоятка нунчаку по-прежнему фиксируется большим пальцем ладони, в то время как свободная сложена на длину шнура (4). Она прижимается к ведущей тремя пальцами (средним, безымянным и мизинцем), фиксируя таким образом плотный контакт двух рукояток. Указательный палец размещен под шнуром. Он помогает большому пальцу в фиксации ведущей рукоятки, а также давит на верхушку свободной рукоятки, обеспечивая тем самым максимальное натяжение шнура. Указательный палец также участвует в фиксации свободной ру-

коятки, помогая трем другим пальцам. Средний палец может располагаться в любом месте между безымянным и указательным, занимая положение от края верхнего конца свободной рукоятки, до ее верхушки (кому как нравится) (5). В приеме свободной рукоятки в такое положение участвуют в равной степени четыре пальца, исключая большой, который все время контролирует ведущую рукоятку (6). Это положение как раз и называется *сложенным оружием*.



Рабочая длина нунчаку в таком хвате увеличивается на длину шнура (минус 2 см изгиба) и составляет около 43 сантиметров. Сложенная нунчаку воистину служит продолжением руки бойца; ею можно осуществлять различные технические приемы. Рукоятки другой длины, а также соединенные цепью не подходят для техники сложенного оружия.

Защита

Защита сложенным оружием сводится к блокам от ударов нападающего посредством ударов или подставок рабочей области оружия. Траектории защитных движений не отличаются от траекторий блокирующих движений большинства рукопашных стилей. Главное требование предъявляется к точности, дабы не подставить под удар незащитные пальцы. Нижеследующие примеры показывают способы защиты посредством верхнего конца ведущей рукоятки.

1. При атаке на верхнем уровне руку противника можно отбить движением предплечья по направлению снизу вверх (7, 8). В случае отбива верхним концом сложенных рукояток отклоните корпус в сторону, как показано на рис. 9. Блок нижними концами, прикрывающими предплечье, более жесткий и позволяет войти в ближний бой.



2. Ногу противника, атакующего прямым ударом снизу вверх вперед, отбивайте нижними концами сложенных рукояток вниз и в сторону (10, 11; 12), используя уклон корпусом и уход в сторону с линии атаки. Более жестким вариантом будет блок нижними концами оружия с движением навстречу атаке, чтобы войти в ближний бой.



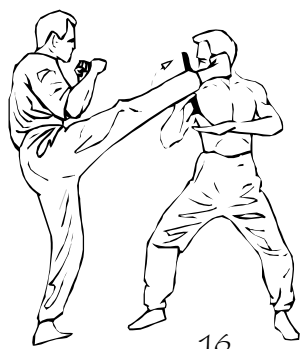
3. Боковой удар рукой в голову отбивается снаружи внутрь верхними концами сложенных рукояток (13, 14; 15). Та же техника может быть использована от кругового удара ногой на верхнем уровне (16). От мощной атаки следует страховаться уходом в сторону.



13, 14



15

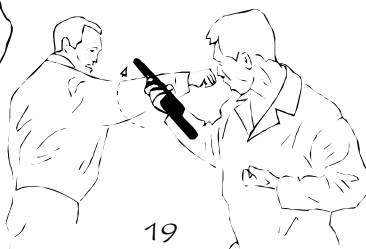


16

4. Руку противника, атакующего в голову прямым или боковым ударом, можно отбить верхними концами оружия изнутри наружу с ладонью, повернутой вверх (17, 18; 19). Этот вариант подразумевает вхождение в ближний бой.



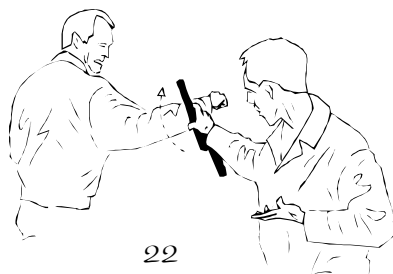
17, 18



19



20, 21



22

5. Такую же атаку еще лучше отбивать, если ладонь развернута вверх (20, 21; 22). Этот блок позволяет использовать нижние концы рукояток, прикрываящие предплечье, для жесткого парирования с тем, чтобы сохранить дистанцию ближнего боя. Вариант отбива верхними концами оружия лучше выполнять с одновременным уклоном корпуса и отходом, когда важно сохранить среднюю дистанцию.



23, 24

6. Боковой удар противника ногой в колено можно остановить тычком верхушкой оружия (23, 24). Вторая рука активно участвует в защите, прикрывая голову от возможной атаки кругового удара ногой. Аналогичная атака в нижний сектор блокируется днищем рукоятки сверху вниз (25). Вторая рука прикрывает средний или нижний сектор. Защита дополняется отходом назад с «втягиванием» корпуса.



25

Атаки

В атаке сложенное оружие может повторять удары ножом и короткой дубинкой, а также некоторые удары руками. Мы можем наносить колющие удары (тычки) верхушкой и днищем оружия, рубящие удары и хлесткие удары с использованием верхнего и нижнего концов сложенных рукояток.

1. На рис. 26, 27 противник атаковал прямым ударом в голову. Обороняющийся ушел с линии атаки по диагонали в сторону и к противнику, отбил его руку ладонью снаружи внутрь. Практически одновременно он нанес встречный колющий удар верхушкой рукоятки снизу в пах нападающего.



26, 27



2. На рис. 28, 29 противник бьет прямым ударом рукой в средний сектор. Обороняющийся парировал атаку ладонью сверху вниз, одновременно атаковав тычком верхушкой нунчаку в лицо нападающего.

Примечание. В наших примерах мы используем ситуации, которые справедливо могут вызвать недоумение у читателей: невооруженный человек нападает на воору-



28, 29



женного. В большинстве случаев мы сознательно прибегаем к такому приему, чтобы сконцентрировать внимание на самой технике нунчаку, а не на моменте ее целесообразного использования. Естественно, применение такого мощного оружия может быть оправдано только в случаях, когда внешнее преимущество на стороне неприятеля. Этому могут способствовать нож, дубинка и другое оружие, увеличивающее атакующую мощь противника. Оправданием применения нунчаку может быть и численное превосходство нападающих. Вот почему примеры этой книги не теряют своей актуальности. Практически во всех случаях в руках противника можно представить любой вид холодного оружия.

3. Нижние концы сложенного оружия в некоторых случаях могут использоваться для тычкового-вдавливающего движения. На рис. 30 показан пример такого действия; рука обороняющегося движется по траектории рубящего движения снаружи внутрь в живот противника, атака которого во многом похожа на атаку из первого примера. В нашем случае обороняющийся использует глубокий подход к противнику, чтобы затем обойти его сзади.

4. На рис. 31 обороняющийся атакует днищем нунчаку пах противника изнутри наружу или спереди назад. Такая ситуация может возникнуть, когда нападающий подходит сзади и собирается схватить вас. Свободная рука обороняющегося прикрывает голову ладонью от возможного удара.

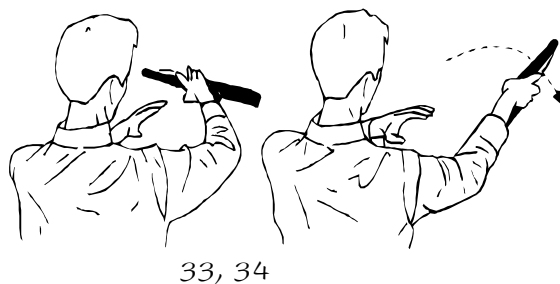
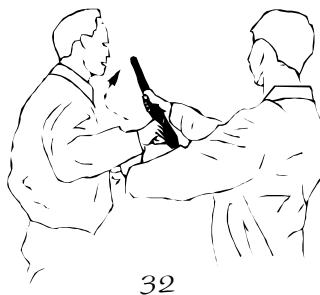


30

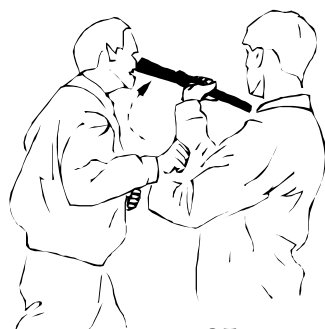


31

5. Рис. 32 показывает удар наотмашь верхним концом оружия по траектории изнутри наружу. Эта атака нацелена в голову противника. Движение из-за открытости обороняющегося не может быть первичным, а применяется скорее для завершения атаки, когда противник уже потерял способность реагировать на ваши действия. Для усиления мощи удара используется рывок кисти в момент приближения руки к цели (33, 34).



Вариант. Неожиданный удар выставленной вперед рукой по очень короткой траектории. В отличие от предыдущего примера, может быть использован в качестве первой атаки по руке с целью выбить оружие или в голову. Короткий удар наотмашь хорош и в качестве поддержки в серии ударов, объединяя начало атаки и ее завершение.

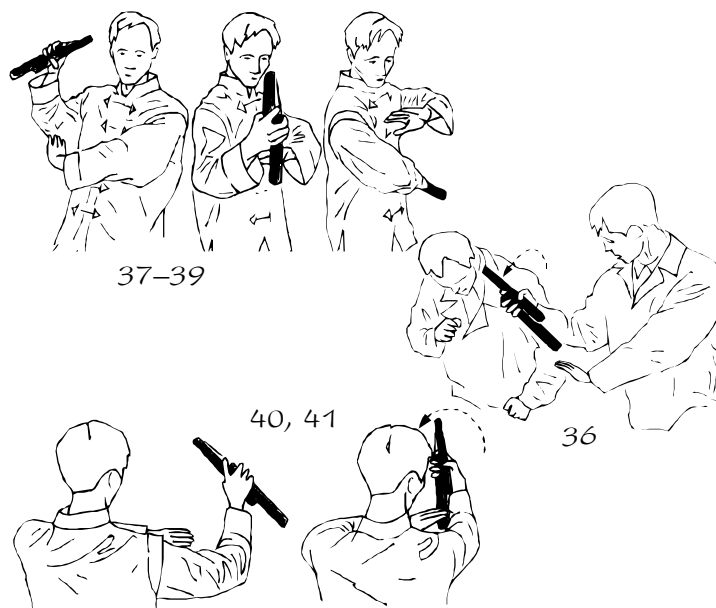


35

6. Более специфический вариант предыдущего действия. Траектория руки та же — изнутри наружу; путь короткий. Реверс кистью играет главное значение. Удар осуществляется нижним концом рукояток (35).

7. Рис. 36; 37–39 показывают рубящий удар верхним концом оружия снаружи внутрь. Атака нацелена в голову противника и по характеру завершающая. Рывок кистью усиливает мощь удара (40, 41).

Вариант. То же движение, но по укороченной траектории может быть использовано в качестве первичной атаки с целью выбить оружие у противника.



37–39

40, 41

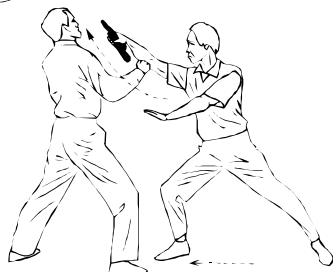
36

8. Смысл приема тот же, что в предыдущем примере, но удар наносится нижними концами оружия; траектория короткая, вся сила в кистевом рывке (42).

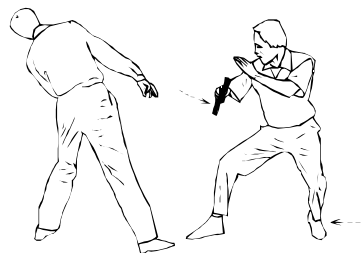


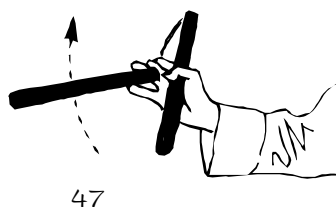
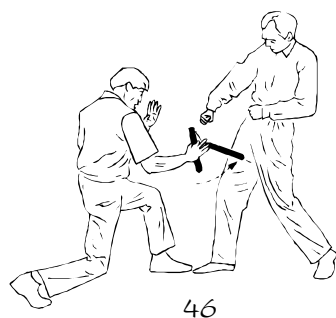
42

9. На рис. 43–45 показан пример хлесткой атаки верхним концом оружия. Удар нацелен в голову противника. Рука совершает очень быстрое движение по короткой круговой траектории, как в ударе обратной стороной кулака, и мгновенно отдергивается назад в стартовое положение. Удар может быть использован в качестве контратаки после блока этой же рукой, а также с бросковым шагом.



43–45





10. Хлесткий удар нижними концами рукояток нунчаку используется в атаке подбородка противника или его паха (46, 47). Траектория движения очень короткая снизу вверх и с последующим отдергиванием руки. В момент контакта с целью вы можете чуть-чуть ослабить мизинец и безымянный палец, дав свободной рукоятке отделиться от ведущей. Такой щелчок усилит мощь атаки.

Комбинирование с хлыстами

Освобождение свободной рукоятки из-под контроля резко увеличивает боевое расстояние, на котором может действовать нунчаку, что будет для противника полнейшей неожиданностью. Хлысты, естественно, можно объединить и с другой техникой, уже рассмотренной выше. Однако мы не рекомендуем новичкам делать это раньше хотя бы изучения базы в рамках двух первых упражнений. Некоторые хлысты рассматривались в соответствующем разделе.

ДЕЙСТВИЕ ЖЕСТКИМИ РУКОЯТКАМИ

Ко многим видам древнего холодного оружия восточная традиция предъявляет конкретные требования, а именно: меч, палка и т. д. должны быть как бы продолжением руки бойца. Данное обстоятельство накладывает определенные ограничения на вновь приходящих учеников. Самая главная проблема заключается в овладении обычной техникой рукопашного поединка. Дальнейшее изучение оружия основано на исходных позициях, перемещениях, технике защиты и атаки, применяемых без оружия. Таким образом, ученику, желающему начать изучение нунчаку, необходимо было бы сначала потратить несколько лет на овладение обычной техникой. Такой методический подход оправдан для давно занимающихся. Техника хлыстов должна изучаться ими после разделов «Сложное оружие» и «Жесткие рукоятки».

Но наша книга адресована в равной степени и вновь приходящим. Опытному ученику не трудно было бы подстроить программу под себя, так что рекомендации относительно продвинутого и расширенного курсов остаются всего лишь рекомендациями. Начинаящий же ученик, которого интересует только работа с оружием, не сможет освоить программу расширенного курса без предварительной подготовки в одной из школ по технике без оружия.

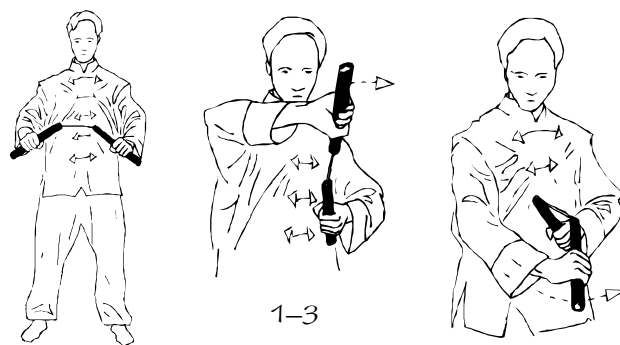
Приемы с «жесткими рукоятками» в нашей школе практически не используются. Одновременный хват рукояток нунчаку обеими руками в какой-то степени связывает бойца, да и сама техника не совсем удобна. Удар неподготовленного противника не обладает достаточной скоростью, поэтому предугадать начало атаки и поймать его руку или оружие техникой «жестких рукояток» не так сложно, после чего можно провести их оплетение и контратаковать. Но мы в нашей практике никогда не рассчитываем на таких противников. Ре-

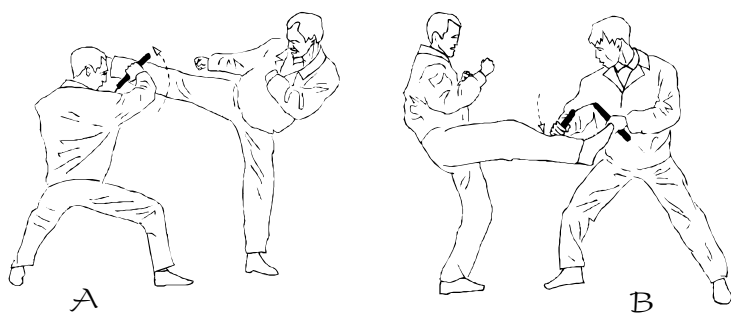
альность заключается в том, чтобы ваша техника и техника вашего оружия были эффективными в серьезных случаях. Поэтому здесь мы рассматриваем только те приемы, которые действительны в специфических ситуациях. Например при неожиданной атаке противника в момент, когда вы делаете перехват оружия. В такой ситуации вам придется обороняться уклонами и блоками посредством растянутых рукояток нунчаку. После такой защиты вы должны быть готовы к немедленным атакующим действиям с использованием хлыстов. И все же, в зависимости от ситуации, всегда есть возможность использовать другую технику.

ЗАЩИТНЫЕ ДЕЙСТВИЯ

Блок нижним концом рукоятки

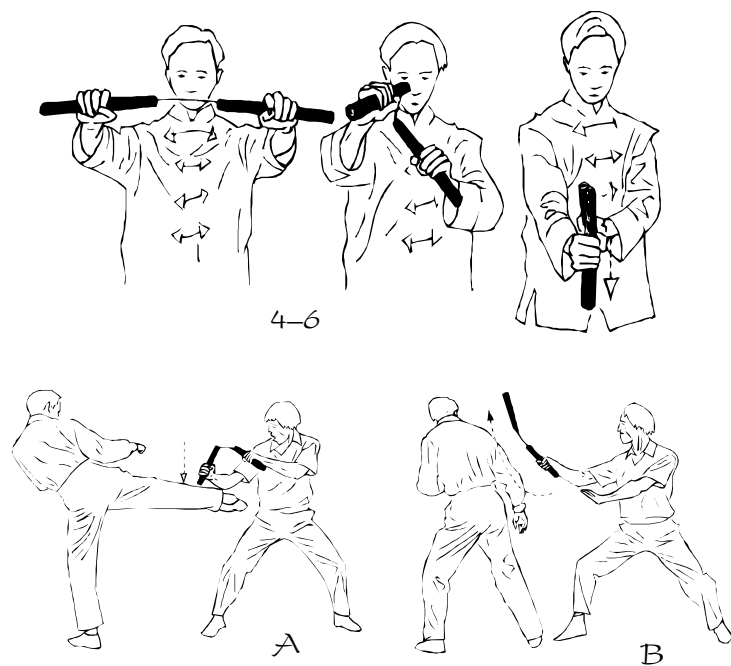
На рис. 1–3, А, В показаны блоки нижним концом рукоятки, которая в момент атаки противника выставлена вперед. Обороняющийся отбивает круговой удар ногой на среднем уровне или прямой — на нижнем уровне. В обоих случаях обороняющийся уводит корпус с линии атаки. Оба блока направлены изнутри наружу, с той разницей, что в первом случае блокирующая рукоятка повернута шнуром вверх, а во втором — рука обороняющегося развернута так, что блокирующая рукоятка смотрит вниз. Рукоятка во второй руке в обоих случаях прикрывает корпус от другой возможной атаки. Она может использоваться для контратаки.





Блок днищем рукоятки

На рис. 4–6 показан блок днищем рукоятки, который хорошо использовать против атаки противника на среднем уровне боковым ударом (А). Обороняющийся использует бросковый шаг назад, что позволяет держать среднюю дистанцию и контратаковать хлыстом (В).



Блок нижним концом рукоятки при обратном хвате

Если при внезапном нападении противника вы схватили одну из рукояток нунчаку обратным хватом, то можете использовать это для блока. На рис. 7–9 показаны траектории таких блокирующих движений от атаки на нижнем уровне прямым ударом ногой. Возможны блоки обороняющегося изнутри наружу (8; А) и снаружи внутрь (9). В обоих случаях обязательно движение ног для увода корпуса с линии атаки.

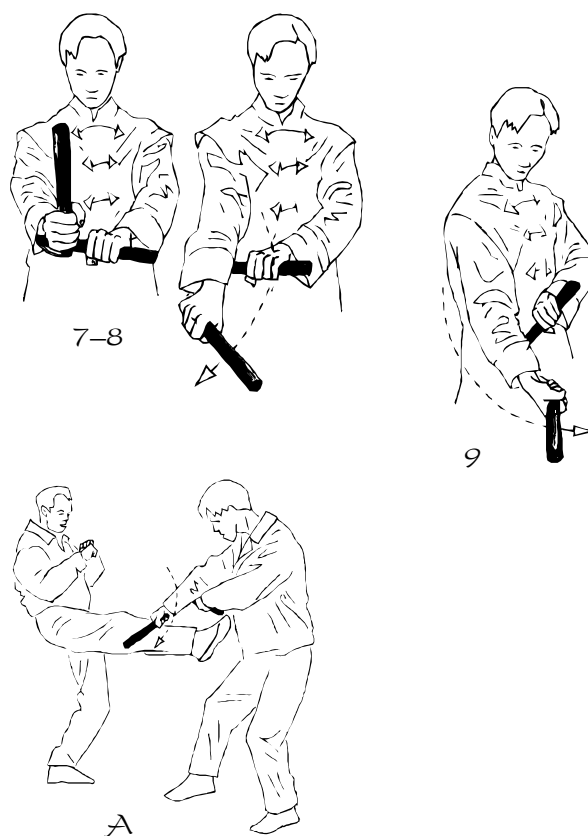
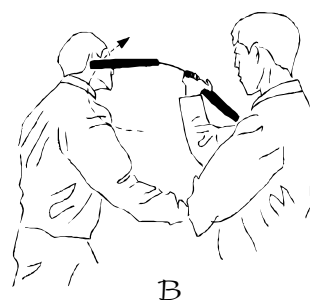
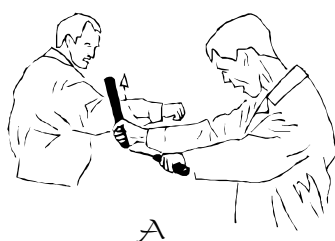


Рис. 10, 11 показывают блок нижним концом обратной схваченной рукоятки от удара рукой на среднем уровне (А). Движение направлено изнутри наружу. Отпустив свободную рукоятку, вы можете контратаковать хлыстом при обратном хвате ведущей рукоятки (В).

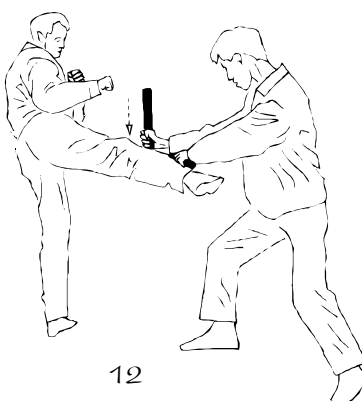


10, 11



Блок верхним концом рукоятки при обратном хвате

При обратном хвате верхний конец рукоятки со шнуром так же, как днище нормально схваченной рукоятки, может эффективно использоваться от ноги противника, атакующего боковым ударом на среднем уровне (12).

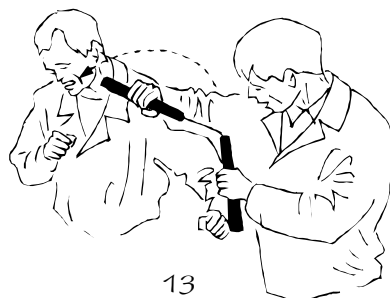


12

АТАКУЮЩИЕ ДЕЙСТВИЯ

Удар нижним концом рукоятки

Рис. 13 показывает пример контратаки жесткими рукоятками на ближней или средней дистанции. В ближнем бою можно использовать нижние концы рукояток для бокового удара в голову (13), а на средней дистанции можно отпустить страхующую (в данном случае из левой руки) рукоятку и выполнить ею хлыст махом наружу, также в голову противника. Кроме того, вы можете использовать днище и верхние концы оружия для нанесения колющих и вдавливающих ударов в голову или корпус противника.



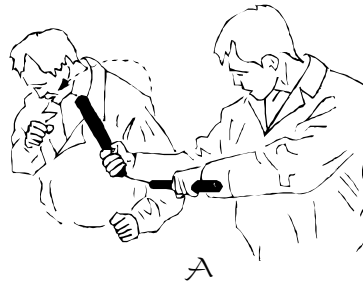
Удар нижним концом рукоятки при обратном хвате

Рис. 14, 15 демонстрируют рубящий диагональный удар внутрь, нацеленный, как правило, в голову противника (А). Это



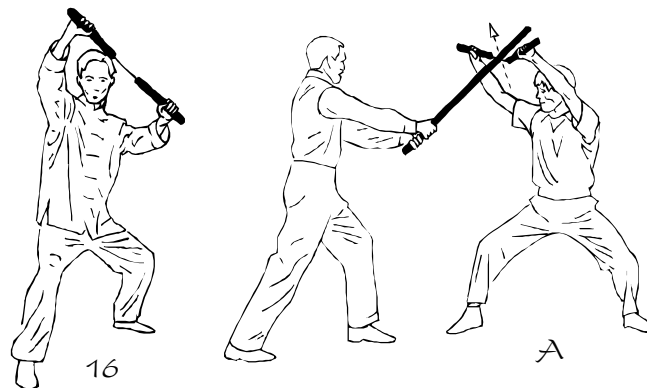
же движение может быть использовано в качестве блока. Данная техника не очень эффективна, так как требует широкого замаха для нанесения действительно сильного удара и «раскрывает» обороняющегося, что недопу-

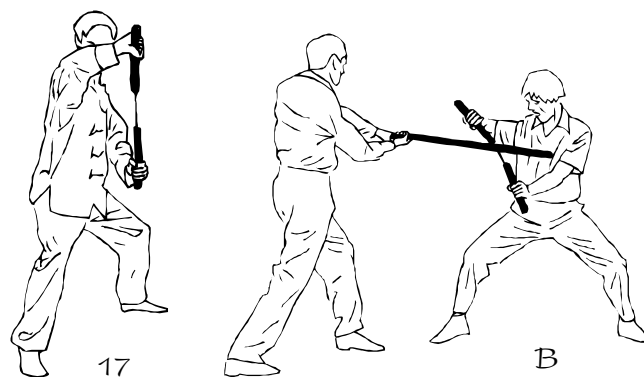
стимо в ближнем бою. Единственное применение такой техники — добивающий удар.



ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ШНУРА

Предыдущие блоки жесткими рукоятками требуют большой точности исполнения. Если вы не уверены в своей точности, а также в случаях, когда противник атакует длинной палкой с широким замахом и когда невозможно предугадать, куда именно последует атака, полностью растянутыми нунчаку перекрывают как можно большую площадь. От атаки сверху оружие поднимают высоко вверх и чуть под углом (16; А). От атаки сбоку нунчаку растягивают тоже сбоку так, чтобы рука со стороны атаки была внизу, а другая рука вверх (17; В). При ударе сверху желательно перемещение ног, чтобы увести корпус с линии атаки. При ударе сбоку можно шагнуть навстречу противнику. Поскольку длинная палка напа-



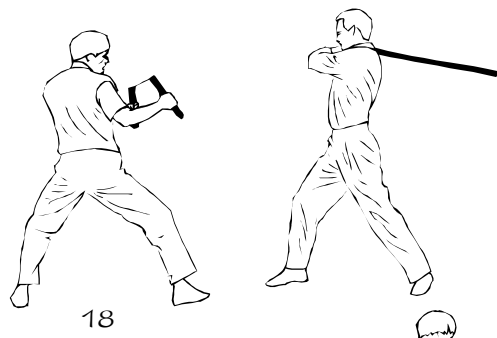


дающего сохраняет среднюю дистанцию между ним и обороняющимся, лучшей контратакой будет хлыст с отпусканьем одной из рукояток.

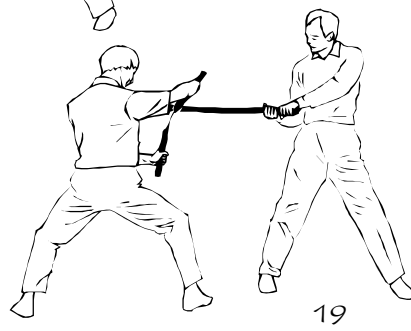
Ущемления шнуром

Особенность конструкции нунчаку позволяет использовать соединительный шнур для ущемлений конечностей и шеи противника. Мы относим эти приемы к завершающим, однако можно научиться применять их более активно. Показанные здесь приемы не характерны для нашей школы.

1. Противник атакует длинной палкой, угрожая ударом сбоку (18). Обороняющийся останавливает удар полностью растянутым оружием (19). Далее он накрывает сверху оружие противника и оплетает его снаружи (20). Захватив обе рукоятки нунчаку в одну руку, другой рукой нанесите удар локтем в лицо противника, повернувшись к нему спиной (21). Это опасное положение, поэтому весь прием нужно делать очень быстро, не давая противнику возможности опомниться и освободить руки от собственного оружия, чтобы продолжить атаку другим способом. Вы можете попытаться вырвать палку у противника за счет оплетения ее нунчаку, но это делать не целесообразно (оружие противника вам ни к чему). В завершение комбинации обороняющийся наносит нападающему боковой удар ногой в живот (22).



18



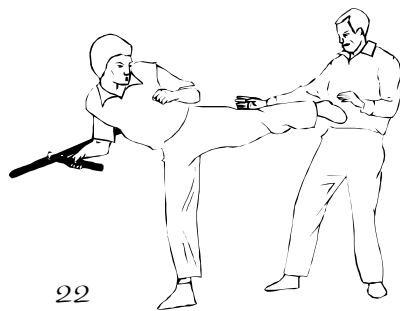
19



20

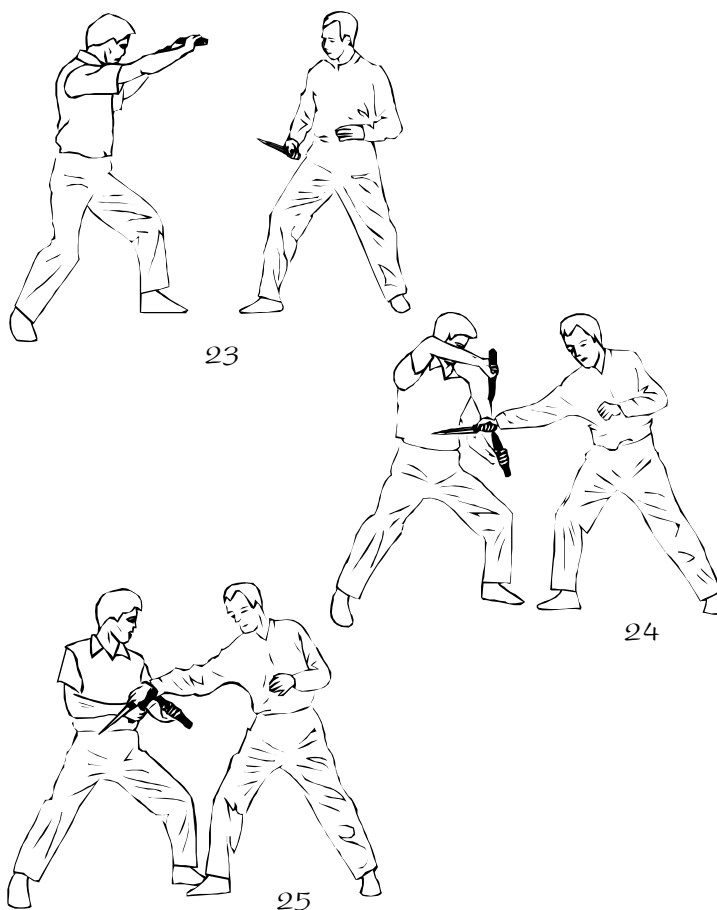


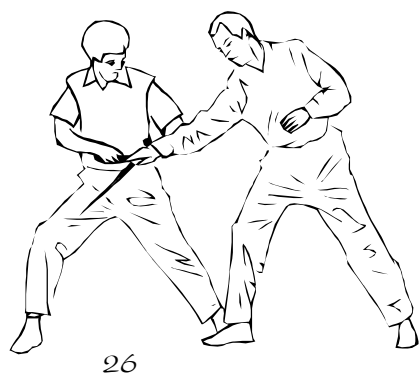
21



22

2. Противник с ножом атакует колющим ударом в живот (23). Обороняющийся уходит с линии атаки с блоком растянутой нунчаку (24). Далее его правая рука накрывает руку нападающего, проводя оплетение запястья и дальнейшее его ущемление (25, 26). Как только противник под действием болевого сжатия выпускает нож, обороняющийся быстро перекладывает обе рукоятки нунчаку в одну (левую) руку и атакует коротким и мощным ударом кулаком в нос нападающего (27). Завершением комбинации может быть удар коленом в живот противника (28).

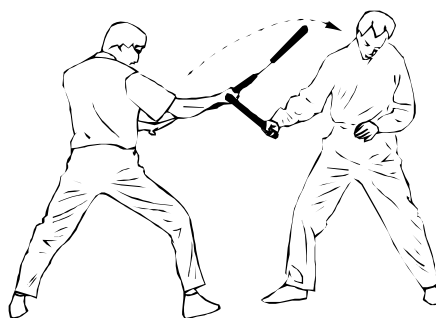




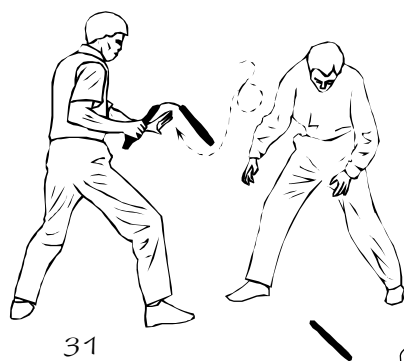
3. Противник собирается напасть с дубинкой (29). Обороняющийся держит «*жесткие рукоятки*» перед собой. Не дожидаясь начала атаки, он отпускает одну из рукояток и наносит неприятелю хлыст в голову широким горизонтальным махом наружу (30). Подкручивая свободную рукоятку кистевым реверсом внутрь, обороняющийся снова ловит ее в свободную руку (31). Затем он продолжает контратаку, нанося противнику прямой удар ногой снизу в пах (32). Вероятно, после таких атак противник будет медленно оседать на землю. В этом случае обороняющийся приближается (33) и, накинув нунчаку на его шею, производит завершающее ущемление (34).



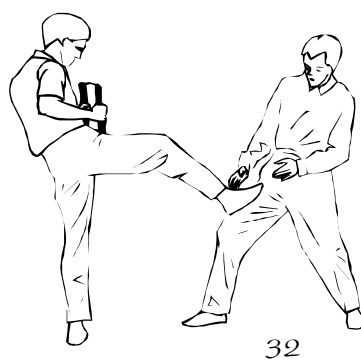
30



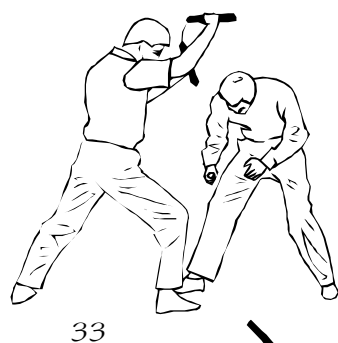
29



31



32



33



34

КОМБИНАЦИИ ХЛЫСТОВ И УПРАЖНЕНИЕ «8 ДОРОГ»

Визуально комплекс «*Восемь дорог*» очень похож на «*Восемнадцать стихий*». В действительности это вполне самостоятельное упражнение, целью создания которого было закрытие пробелов первых двух *упражнений «Восемнадцать стихий»* и «*Восемнадцать разбушевавшихся стихий*».

Все движения данной схемы значительно сложнее тех базовых приемов, которые уже были рассмотрены в этой книге. Хотя на первый взгляд может показаться, что движения в комплексе представляют собой сумму базовых приемов, на самом деле они должны пониматься как самостоятельные более сложные технические действия. Кроме них в комплекс вошли некоторые приемы, представляющие собой одиночные атаки, которые ввиду их сложности рассматриваются в программе расширенного, а не базового курса.

В отличие от «*Восемнадцати стихий*», упражнение «*Восемь дорог*» не делится на части и повторяется только один раз, начиная с правой руки. Почти все приемы скомплектованы по парам. Для удобства работы «*Восемь дорог*» можно разбить на куски, связующим элементов которых будут приемы с использованием поясных перехватов нунчаку за спиной. Такое деление можно заметить после изучения всего упражнения. Здесь же, повторюсь, я сознательно не делаю этого.

Для облегчения ориентации оружия в перехватах, одна из рукояток нунчаку помечена тремя полосками на нижнем конце.

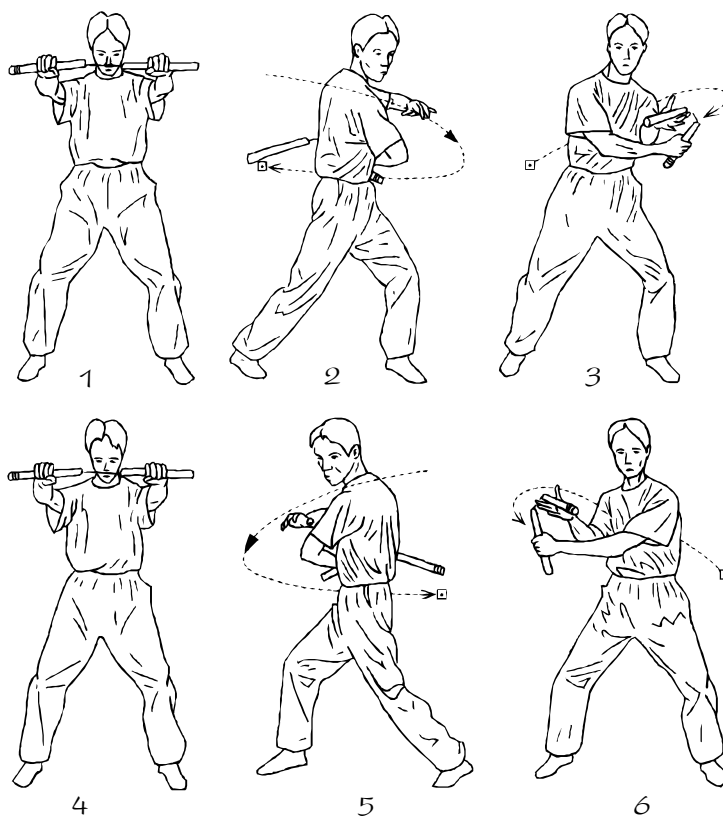
Исходное положение перед началом комплекса такое же, как и при выполнении «*Восемнадцати стихий*», — произвольная фронтальная позиция с нунчаку, растянутой перед собой (1).

Движение 1 — *Ветер, поднимающий волны*

Объединить «*Разреженный воздух*» и «*Гребень волны*».

Выполните горизонтальный мах внутрь правой рукой, направляя свободную рукоятку нунчаку после контакта с воображаемой целью за спину в положение мертвой точки (2). Оттуда верните ее так, как это делалось в движении «*Гребень волны*» (3). После этого верните оружие в растянутое положение перед собой, то есть в исходную позицию (4). Повторите движение левой рукой (5–7).

В отличие от базового приема «*Разреженный воздух*», где ученик отрабатывал перехват оружия из одной руки в другую, «*Ветер, поднимающий волны*» — чисто боевое движе-

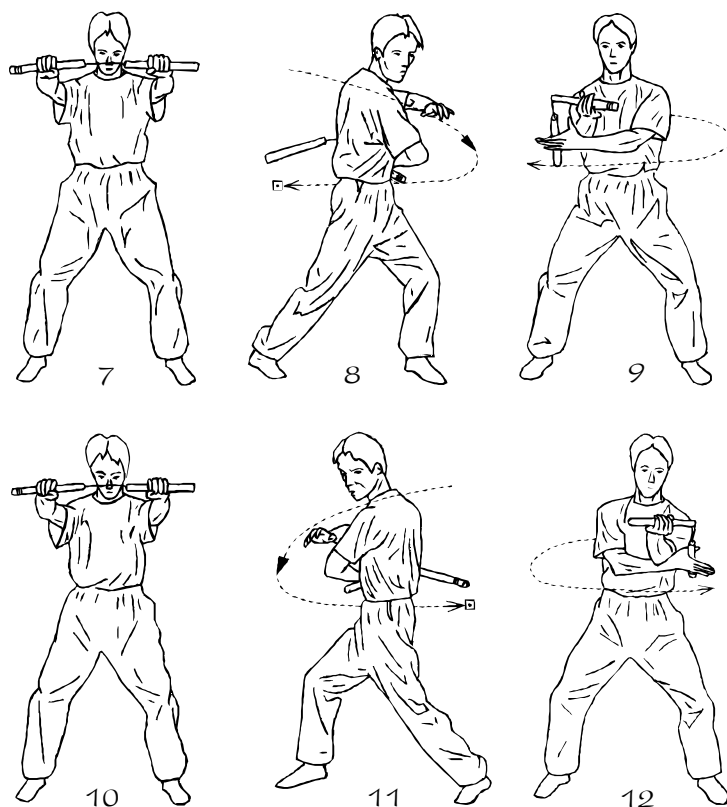


ние, потому что после контакта с целью свободная рукоятка «тушится» в мертвой точке и вновь берется под контроль для продолжения атаки.

Движение 2 — *Морской воздух*

Объединить «*Разреженный воздух*» и «*Откат волны*».

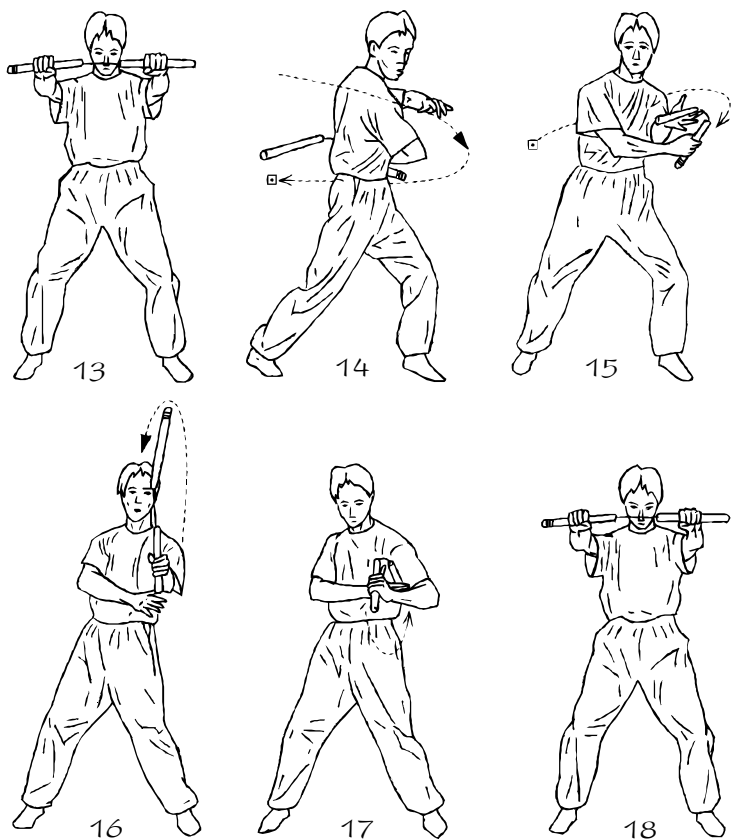
Начало этого движения то же самое, то есть выполняется атака «*Разреженным воздухом*», и свободная рукоятка достигает мертвой точки за спиной (8). После этого следует горизонтальный мах наружу перед собой и нунчаку ловится так же, как в движении «*Откат волны*» (9, 10). Прием повторяется другой рукой (11–13).

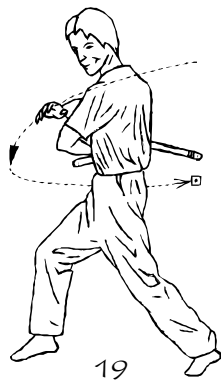


Движение 3 — Горный воздух

Объединить «Разреженный воздух» и «Горный обвал».

Выполните атаку «Разреженным воздухом» и затем поймите оружие, как в движении 1 («Ветер, поднимающий волны») (14, 15). В этом перехвате рукоятки нунчаку находятся в горизонтальном положении. Переведите их в вертикальное положение и выполните вертикальный хлыст левой рукой, направляя свободную рукоятку в левую подмышку (16, 17). Это удар «Горный обвал». После этого подхватите ее правой рукой и переведите оружие в исходное положение (18). Повторите движение, начиная с левой руки (19–22).



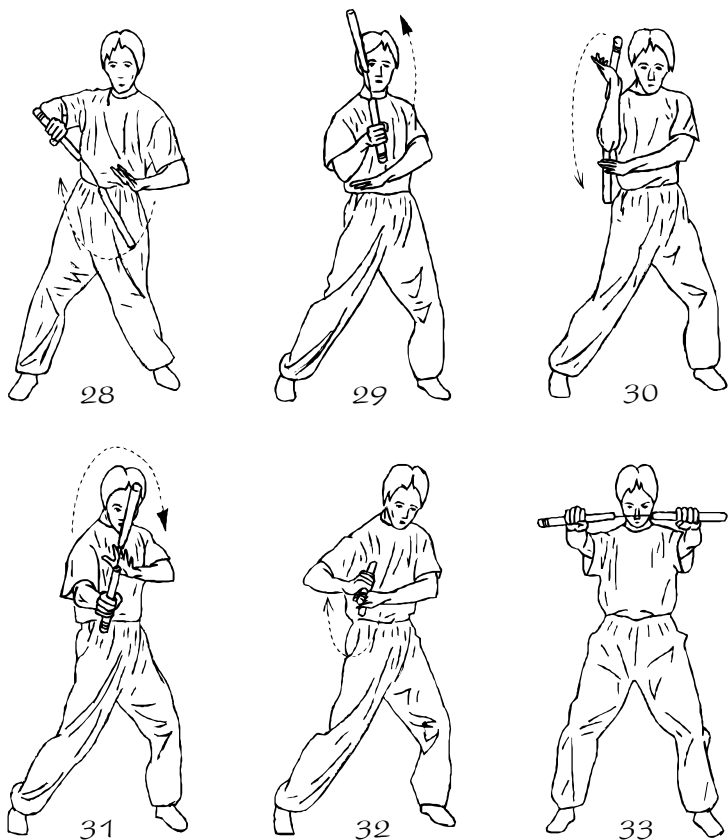


Первый удар в этом движении может быть направлен в нижний сектор противника (или по его рукам с целью выбить оружие), после чего следует атака в голову.

Движение 4 — Ущелье

Объединить «Горный обвал» и «Долину гейзеров».

Подхватите свободную рукоятку левой рукой в правой подмышке, выполните вертикальный удар снизу вверх, забрасывая нунчаку в положение плечевого захвата за левым плечом (23–25). Сразу же после этого выполните атаку вертикальным хлыстом сверху, фиксируя оружие в положении под-

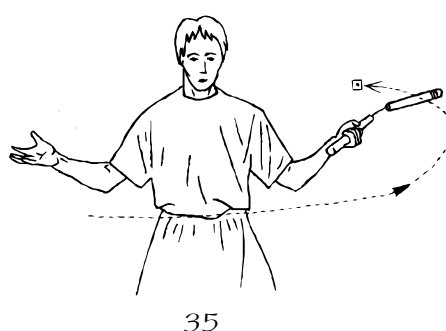
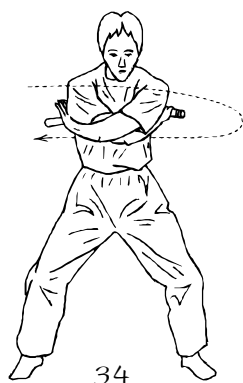


мышечного захвата (26, 27). Теперь подхватите свободную рукоятку правой рукой и повторите прием другой стороны (28–32). Заметьте, что в данном движении начало переадресовано левой руке. После повторения приема на другую сторону верните оружие в исходное положение растяжения перед собой (33).

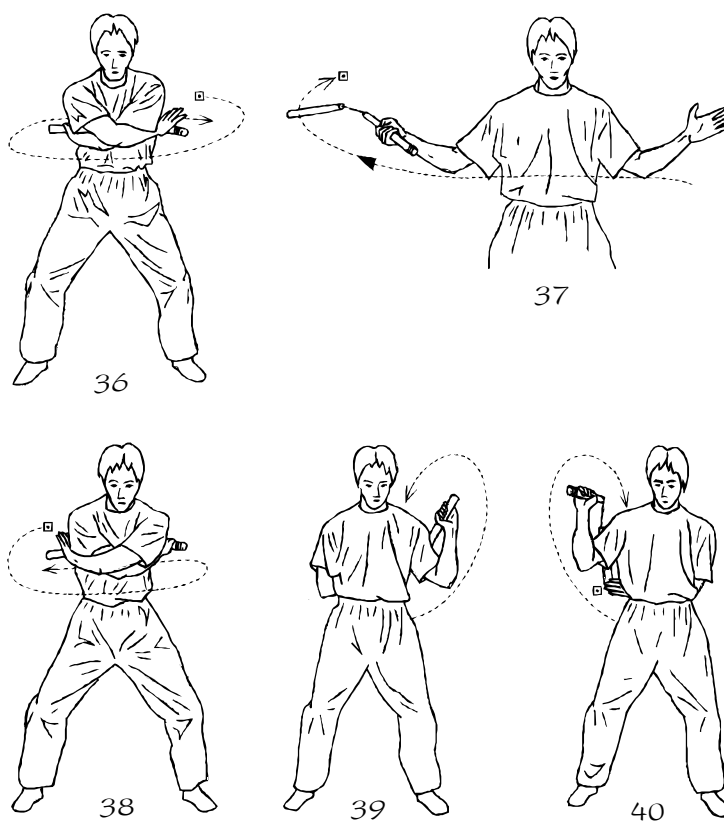
На практике описанное движение применяется как двойная атака — снизу и сверху.

Движение 5 — Горный переход

Отпустите левую руку и по горизонтальной траектории забросьте нунчаку за спину, обводя вокруг талии. Поймайте ее у правого бока левой рукой. Руки при этом окажутся скрещенными и должны быть плотно прижаты к телу. Левая (принимающая) рука должна быть над правой (34). Отпустите правую руку и левой выполните горизонтальный мах наружу. Ведущая рука согнута в локте под углом 90 градусов. После контакта оружия с воображаемой целью «потушите» атаку, сопровождая свободную рукоятку далеко за спину в положение мертвой точки (35). Сразу же верните нунчаку по той же траектории обратно, оплетая ею талию со стороны спины и принимая свободную рукоятку правой рукой у левого бока (36). Повторите движение правой рукой (37, 38). И здесь, как и в предыдущем приеме, начало движения переадресовано левой руке.



Для противника «Горный переход» неприятен. Это движение относится к разряду финтов — атака может последовать с любой стороны и на любом уровне.



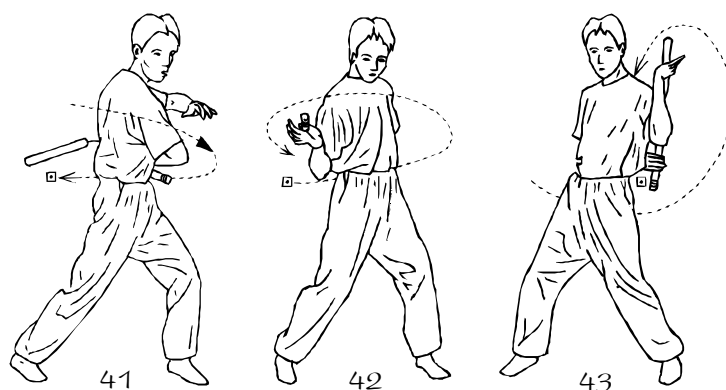
Движение 6 — Горный источник

Объединить «Листопад» и «Откат волны».

Отпустите правую руку и переведите оружие за спину со стороны левого плеча; правая рука за спиной (39). Это стартовое положение для очередного движения. Отпуская левую руку, движением «Листопад» направьте свободную рукоят-

ку нунчаку за плечо. В отличие от «*Листопада*», представленного в упражнении «*Восемнадцать стихий*», здесь нет захвата и фиксации свободной рукоятки. Левая рука идет за спину и открытой ладонью встречает свободную рукоятку (40). После мертвой точки о ладонь оружие резко меняет направление, выполняя горизонтальный хлыст внутрь. После контакта с воображаемой целью, мощь атаки «тушится» с уводом свободной рукоятки в мертвую точку за спину (41). Затем той же горизонтальной траекторией верните оружие обратно за спину со стороны правого плеча (42). Повторите движение левой рукой (43–45).

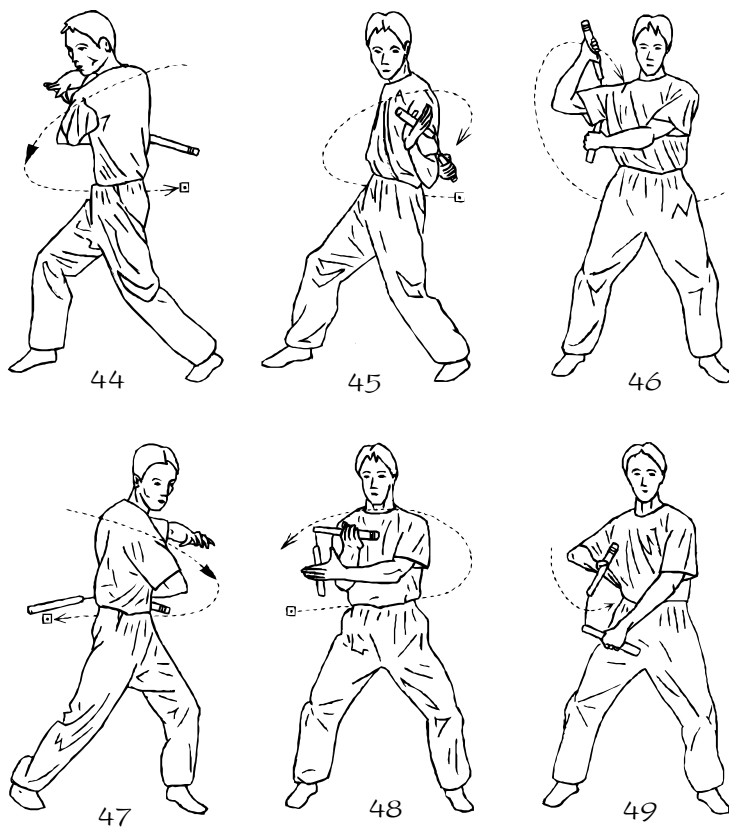
«*Горный источник*» можно считать финтом, так как положение оружия делает возможной атаку с любой стороны. Но все же именно «*Горный источник*» рекомендуется использовать в качестве вторичной атаки из-за потери мгновения времени в мертвой точке на ладони.



Движение 7 — Два родника

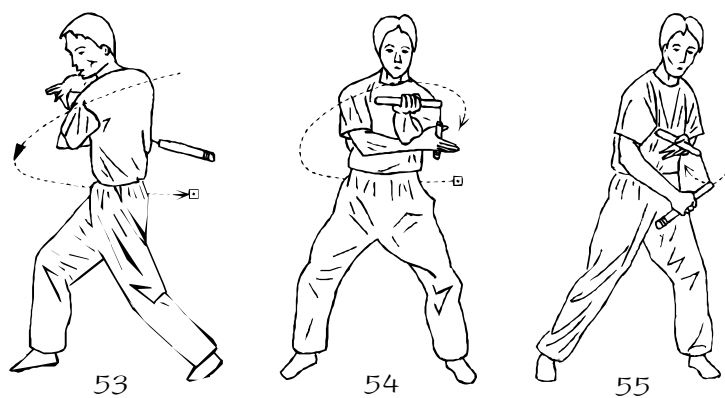
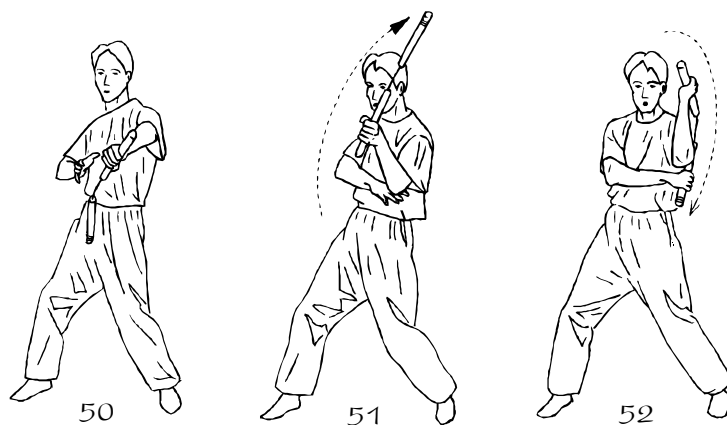
Объединить «Удар молнии», «Откат волны» и «Долину гейзеров».

Переведите нунчаку в положение плечевого захвата с правой стороны (46). Правой рукой выполните диагональный мах внутрь, соответствующий атаке «Удар молнии» из комплекса «Восемнадцать стихий». Но здесь свободная рукоятка не принимается другой рукой, а «тушится» в мертвой точке за спиной (47). Верните оружие горизонтальным махом наружу к правому бедру. Этот прием соответствует движению «Откат волны» (48). Поймайте свободную рукоятку левой ру-



кой и выполните ею вертикальный хлыст снизу вверх, соответствующий движению «Долина гейзеров» (49–51). Поймайте оружие правой рукой в положение левого плечевого захвата (52). Отсюда повторите сумму трех хлыстов в другой плоскости (53–58).

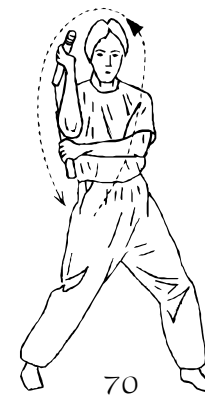
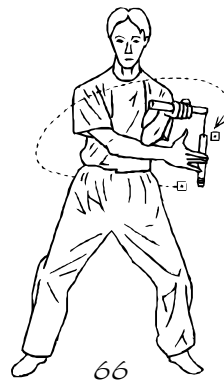
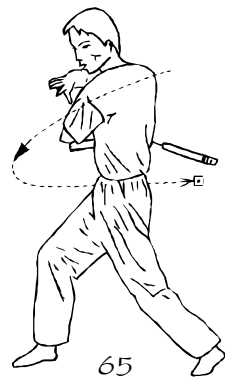
На практике только диагональный хлыст сверху вниз и такой же снизу вверх могут быть использованы в качестве атак. Движение же «Откат волны» связывает их в единую комбинацию.



Движение 8 — Три родника

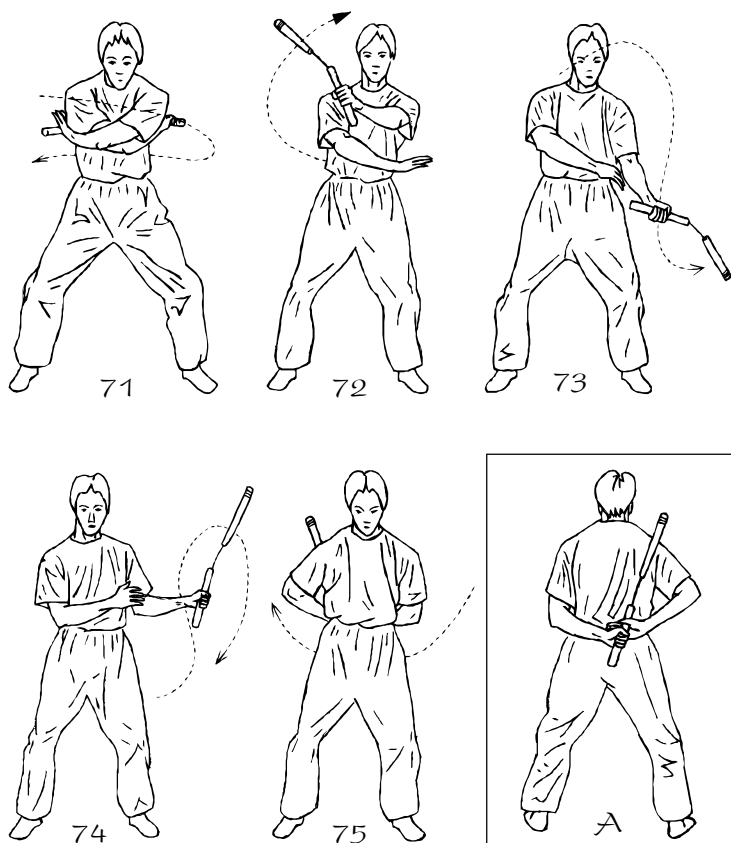
Настоящее движение — вариант предыдущего. Перед перехватом оружия из одной руки в другую добавляется сложный в практическом исполнении, но очень неожиданный для противника удар. Сначала выполните «Удар молнии» и «Откат волны» правой рукой (59, 60). В последнем движении свободная рукоятка не ловится левой рукой, а ударяется об мертвую точку ее ладони, после чего сразу же забрасывается в положение плечевого захвата (61, 62). После этого следует атака «Долина гейзеров» левой рукой (63, 64). Повторите движение с другой стороны (65–70).





Движение 9 — *Ветер с гор*

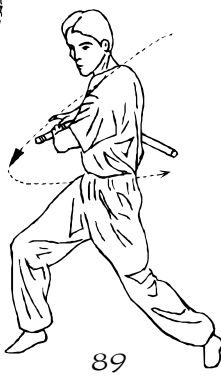
Отпустите левую руку из правостороннего плечевого захвата и оплетите оружием талию за спиной, как было описано в пятом движении «Горный переход» (71). Это стартовое положение нового приема, который начинается с левой руки. Отпустите правую и выполните широкий мах наружу (72). После контакта свободной рукоятки с воображаемой целью посредством кистевой подкрутки внутрь направьте нунчаку за спину (73, 74) и перехватите, как в движении «Снег с дождем» упражнения «Восемнадцать стихий» (75; А). Правой рукой выполните «Порыв ветра из-за горы» (76, 77). Пере-

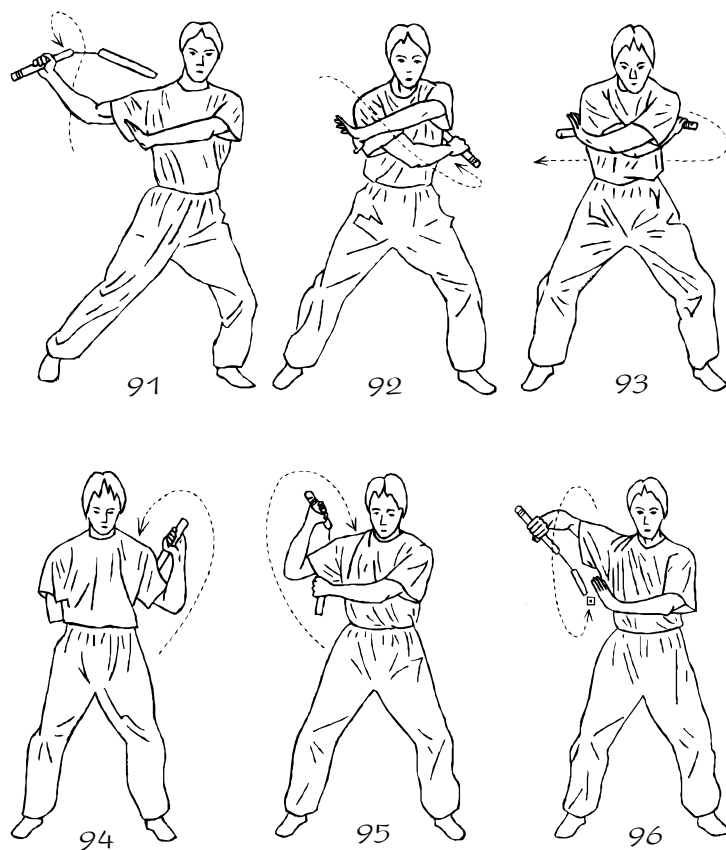


хватите ведущую рукоятку нунчаку левой рукой у левого бедра (78) и выполните обычное движение «*Порыв ветра*», но оплетайте оружием талию за спиной и ловите правой рукой с левой стороны (79–82). Повторите комбинацию с другой стороны (83–93).

Из положения оплетения за спиной отпустите правую руку и выполните перехват нунчаку за спину со стороны левого плеча (94), а затем отпустите левую руку и выполните перехват со стороны правого плеча (95). Эти два последних перехвата, идентичные приему «*Листопад*», в настоящем комплексе используются для подготовки к выполнению других приемов.







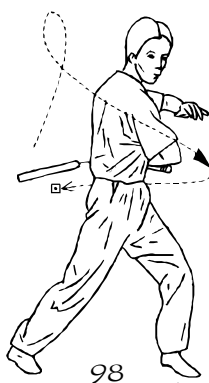
Движение 10 — *Ветер с моря*

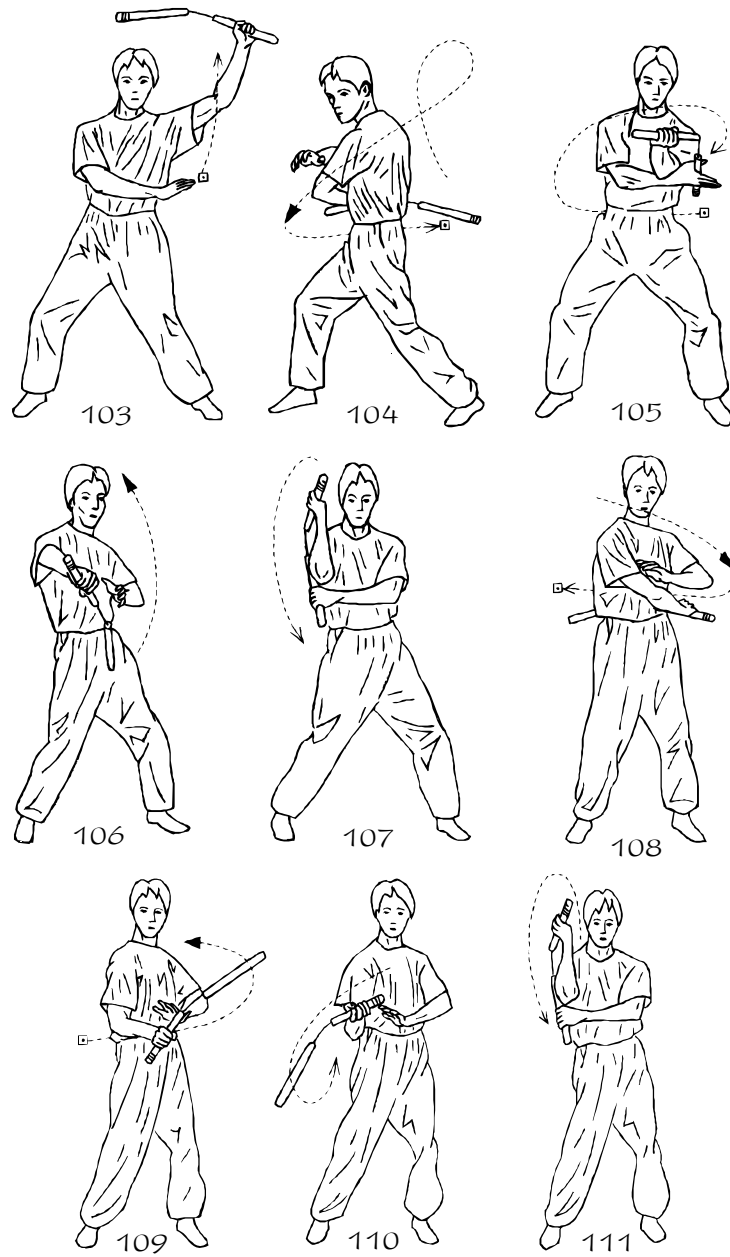
Объединить «Порыв ветра», «Откат волны» и «Долину гейзеров».

Стартовым положением для этого движения должен быть плечевой захват с правой стороны (95). Отпустите левую руку и направьте свободную рукоятку по вертикальной траектории под мышку в мертвую точку (96). «Оттолкнувшись» от плеча, выполните атаку «Порыв ветра» (97, 98). Из мертвой точки за спиной верните оружие обратно горизонтальным махом наружу (движение «Откат волны») и примите свобод-

ную рукоятку левой рукой (99). Сразу же выполните атаку снизу ударом «Долина гейзеров» левой рукой и поймайте оружие в положение плечевого захвата с левой стороны (100, 101). Повторите сумму атак в другой плоскости (102–107).

В условиях реального боя «Порыв ветра» лучше начинать из обычного подмышечного захвата для экономии времени. Атаку «Откат волны» также можно провести с использованием мертвой точки за спиной, после чего, поймав свободную рукоятку нунчаку левой рукой, можно атаковать «Долиной гейзеров».





Движение 11 — *Сильный дождь*

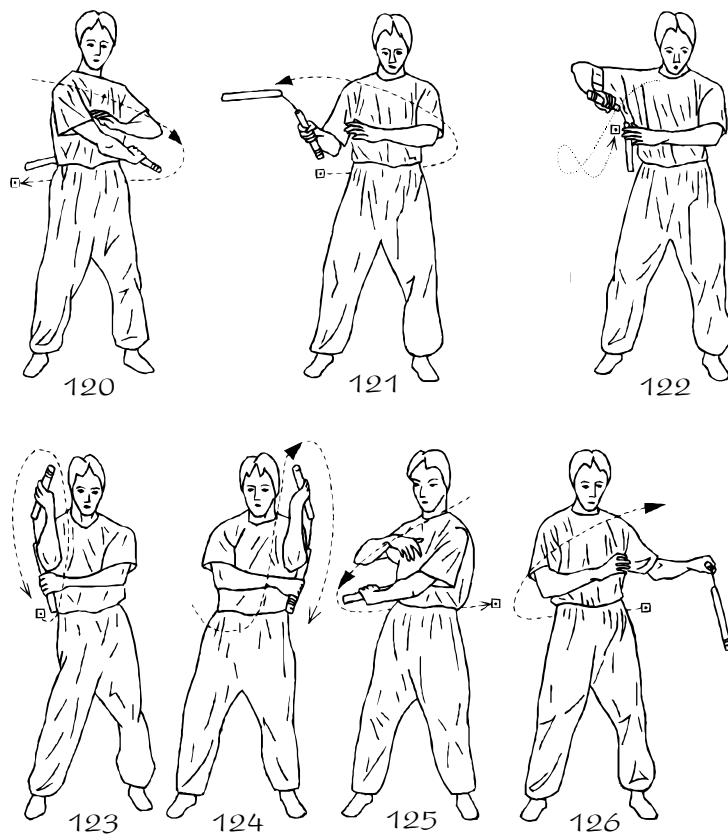
Выполните диагональный хлыст внутрь, соответствующий базовому движению «Удар молнии» (108). По горизонтальной траектории верните оружие к правому боку и посредством кистевой подкрутки наружу забросьте свободную рукоятку в правосторонний плечевой захват (109–111).левой рукой атакуйте снизу базовым махом «Долина гейзеров» и зафиксируйте нунчаку в левостороннем плечевом захвате (112, 113). Повторите сумму атак с другой стороны (114–119).

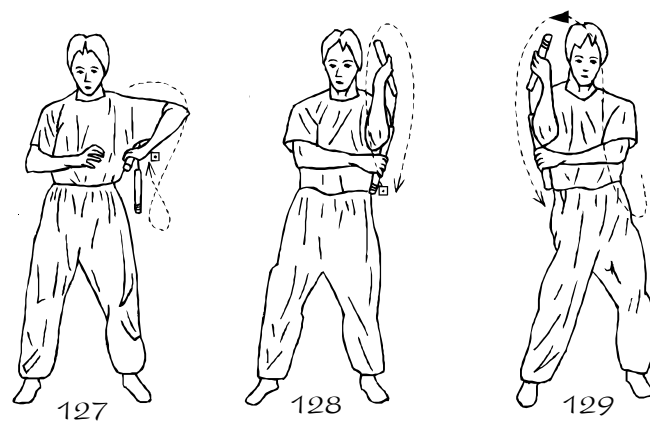
Для противника подобная атака будет сокрушающей, ибо практически невозможно увернуться от трех мощных хлыстов.



Движение 12 — *Дождь с грозой*

Конструктивно эта сумма движений повторяет предыдущую, но оружие в положение плечевого захвата после первой атаки возвращают другим способом. За счет этого усилена вторая атака. Итак, первый хлыст — это «Удар молнии» (120). Далее нунчаку возвращается обратно с мощным горизонтальным хлыстом наружу (121). После контакта свободной рукоятки с воображаемой целью, посредством теперь уже внутренней кистевой подкрутки она направляется под мышку (122). Здесь происходит ее встреча с мертвой точкой, после чего она следует вверх в положение плечевого захвата (123). После

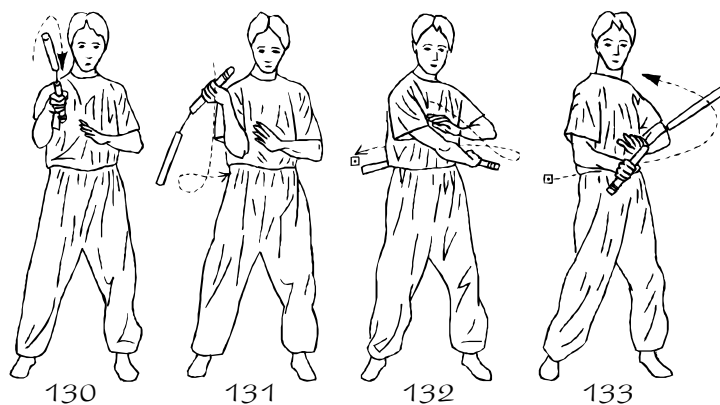




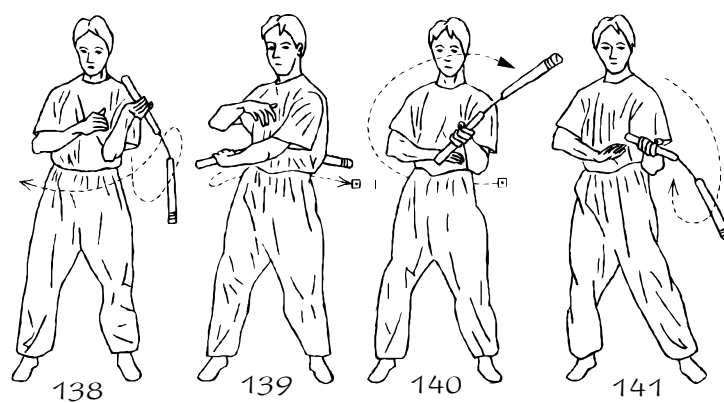
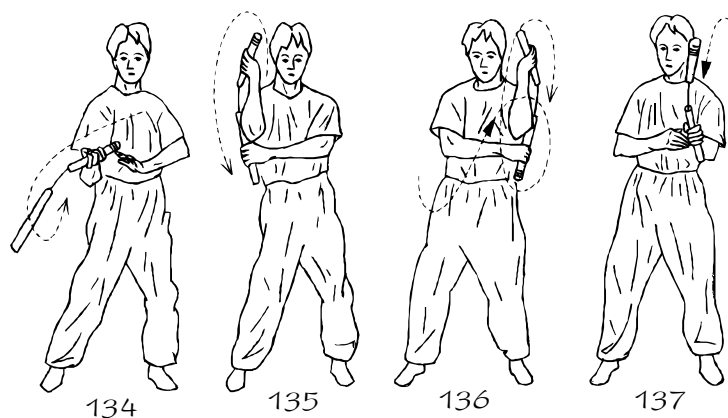
перехвата оружия левая рука атакует «Долиной гейзеров» (124). Далее сумма атак повторяется с другой стороны (125–129).

Движение 13 — Падение камней

В этом приеме по сравнению с движением 11 изменена первичная атака. Вместо базового диагонального хлыста используется «Горный обвал» с кистевой подкруткой (130, 131). Подкрутка меняет траекторию свободной рукоятки после контакта с целью с вертикальной на горизонтальную, отправляя



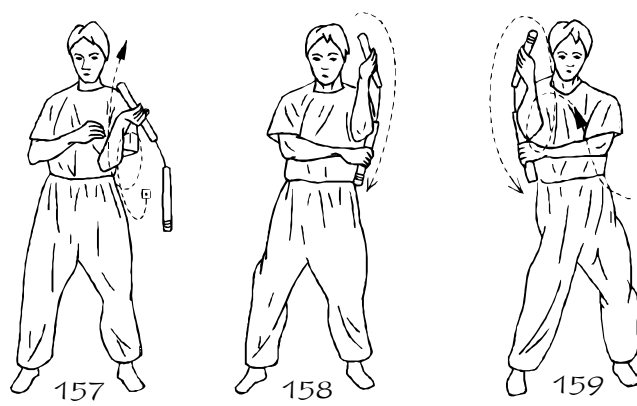
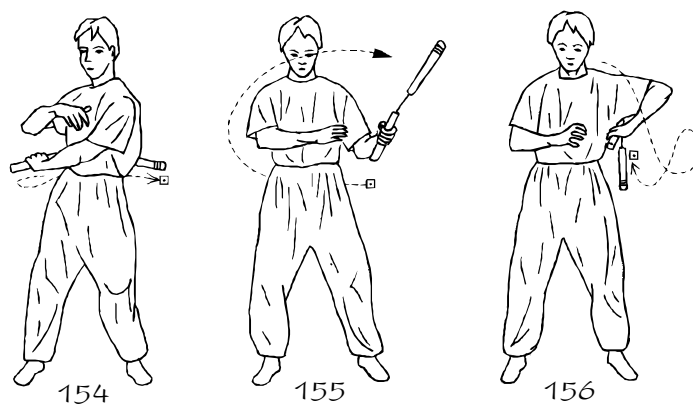
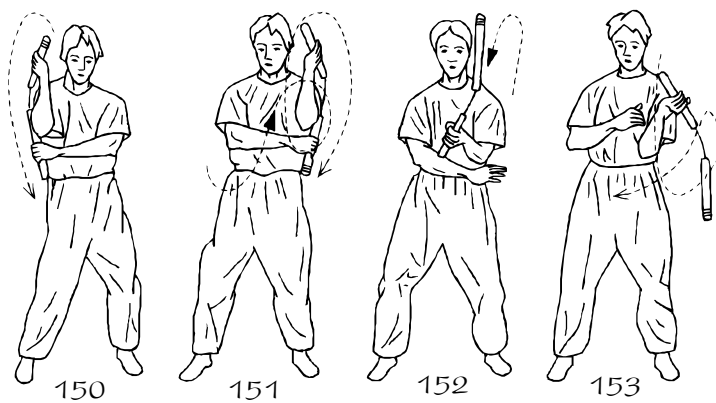
нунчаку поперек тела в положение мертвой точки за спиной (132). Махом наружу с подкруткой верните свободную рукоятку нунчаку в положение правого плечевого захвата (133–135). Перехватив оружие в левую руку, выполните вертикальный хлыст снизу вверх с использованием кистевой подкрутки и поймайте свободный конец нунчаку правой рукой в положение левого плечевого захвата (136). Повторите сумму с другой стороны (137–143).



Движение 14 — *Разрушение гор*

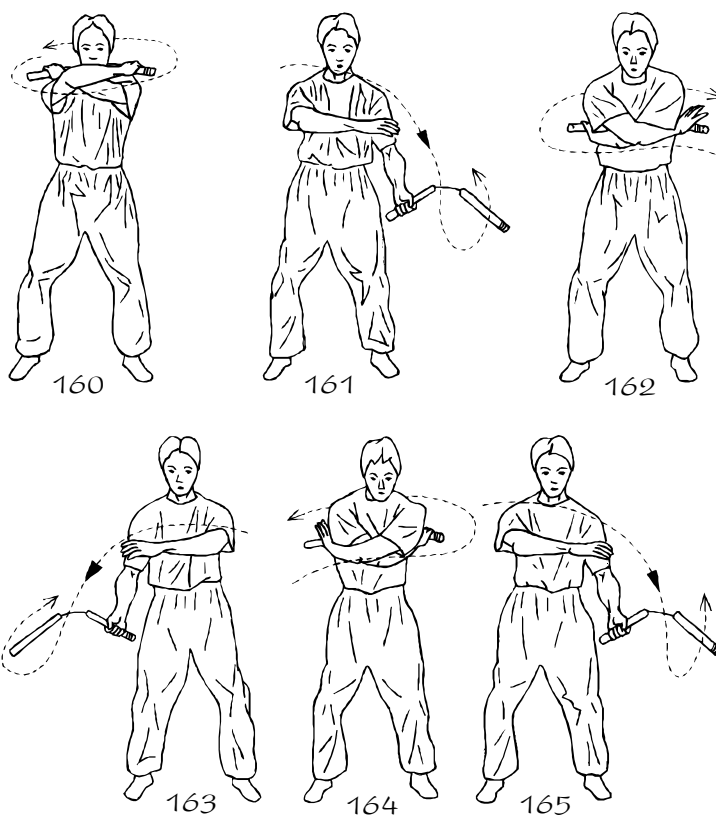
Эта комбинация по своему возвращению напоминает «Дождь с грозой», где после горизонтального маха наружу свободная рукоятка нунчаку сначала отправляется в положение мертвой точки подмышкой. После этого она забрасывается в положение плечевого захвата с использованием кистевой подкрутки. Первый вертикальный удар сверху вниз и вертикальный удар снизу вверх после перехвата также выполняются с использованием кистевого реверса (144–151). Вся сумма движений повторяется с другой стороны (152–159).



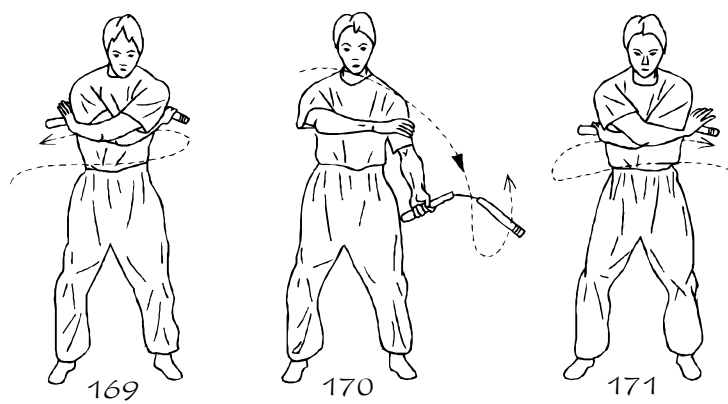
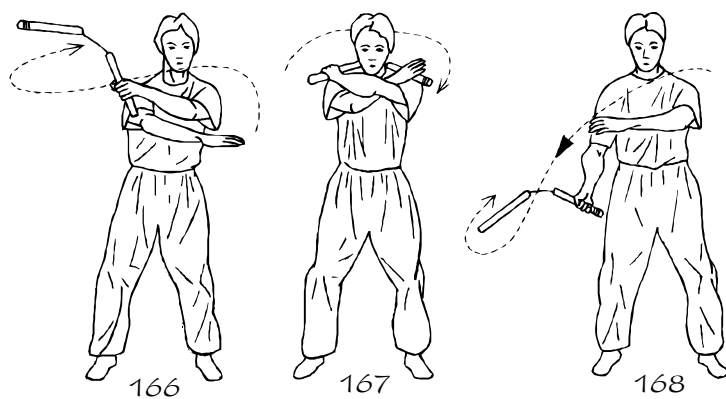


Движение 15 — Воздушная спираль

Из положения плечевого захвата с правой стороны освободите левую руку и закиньте нунчаку горизонтальным махом внутрь за шею, как в движении «Низкие облака» упражнения «Восемнадцать стихий» (160). Отпустите правую руку и левой сделайте мах «восьмеркой», но в несколько измененном варианте: первый диагональный хлыст — наружу справа налево (161), а второй хлыст — посредством кистевой подкрутки по горизонтальной траектории. Сделайте оплетение оружия за спиной, поймав свободную рукоятку правой рукой у левого бедра (162). Отпустите левую руку и выполните удар

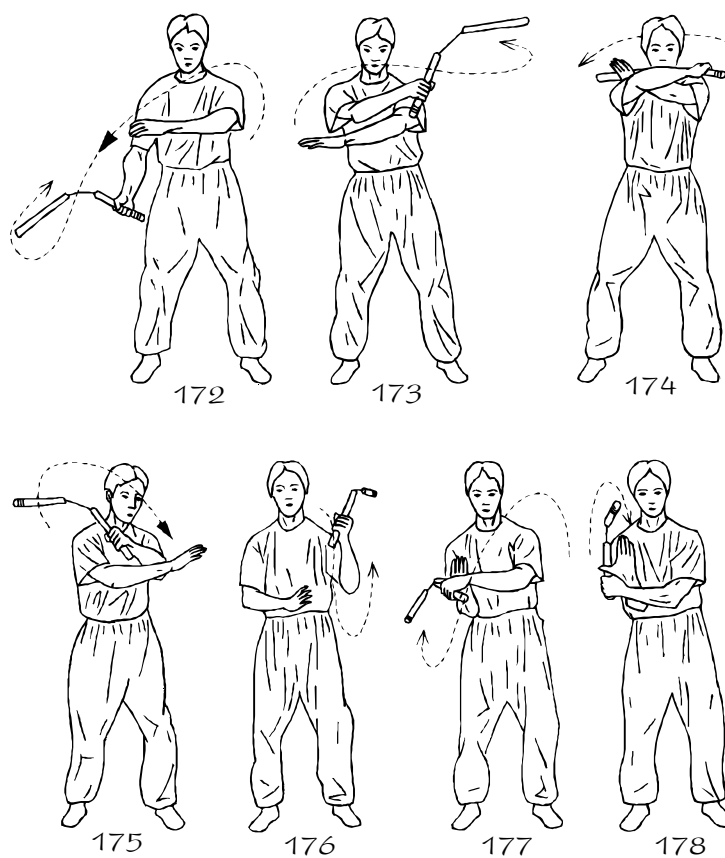


наружу и возвращение за спину левой рукой (163, 164). Отпустите правую руку и повторите атаку наружу с возвращением нунчаку за шею (165–167). Теперь отпустите правую руку и проделайте все три движения с другой стороны (168–174).



Движение 16 — *Сплошной туман*

Отпустите правую руку и левой выполните мах восьмеркой (175–177). После второго хлыста направьте оружие к правому боку и сделайте перехват «*Сплошной туман*», завершающий все упражнения в нашей школе (178, 179). Затем сделайте этот же перехват левой рукой (180–183) и еще раз правой (184, 185). Поймайте оружие в одну руку (186–188) и соедините ноги вместе, а руки опустите вдоль бедер. Упражнение «*Восемь дорог*» закончено.





179



180



181



182



183



184



185



186



187



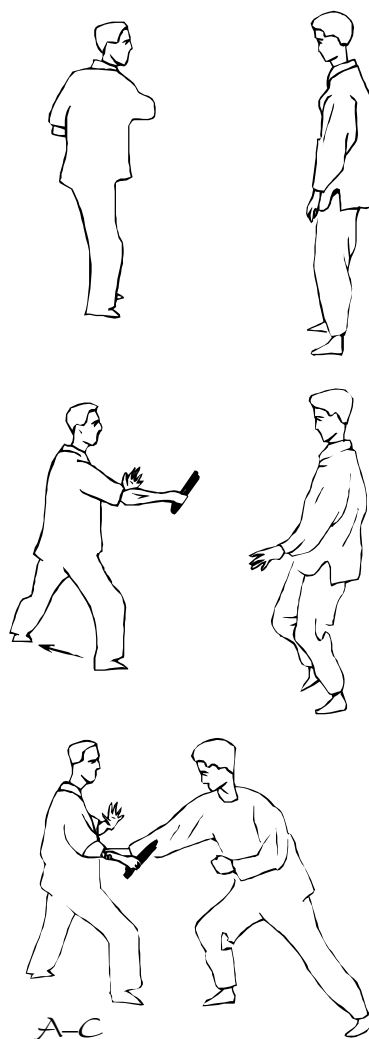
188

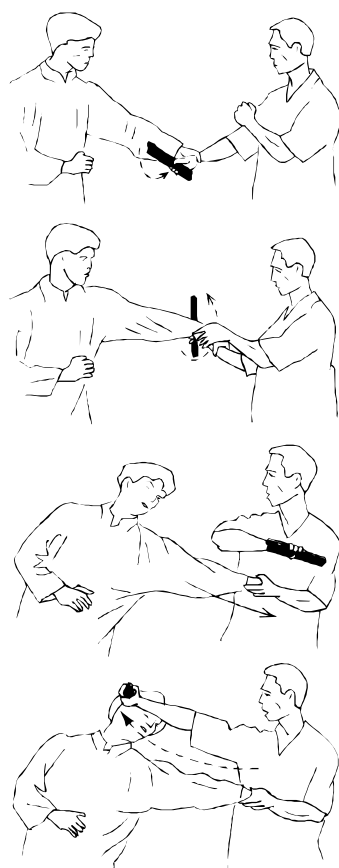
Часть пятая

ПРИЕМЫ САМООБОРОНЫ

ОСВОБОЖДЕНИЕ РУК

В ситуациях, когда противнику удалось схватить вас за руку (А-С) или за нунчаку и тем самым лишить возможности действовать оружием, вы можете использовать этот момент против самого нападающего. Однако некоторые захваты могут быть чересчур опасными. Когда противников несколько, ближний бой в плотном контакте будет опасен для вас. Будьте готовы пожертвовать оружием и продолжить бой без него. Психологически оставление оружия очень важно.

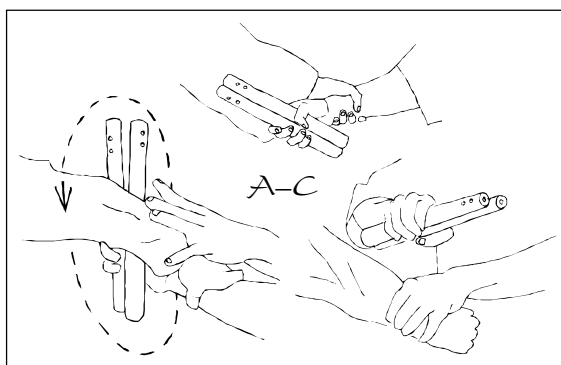




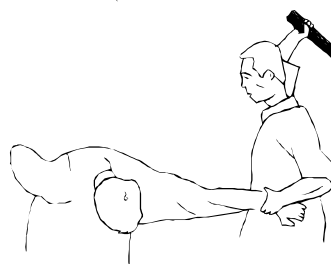
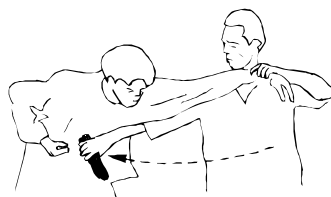
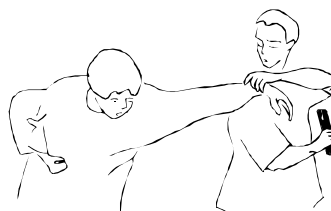
1-4

1. Противник схватил ваше правое запястье левой рукой (1, А). Сделайте шаг назад и потяните противника на себя; одновременно поверните кисть против часовой стрелки и положите сложенные рукоятки нунчаку на запястье нападающего снаружи (2, В). Помогая второй рукой, давите рукоятками на запястье противника: чем крепче он держит, тем больнее ему будет. Когда захват потеряет силу, а ваша рука окажется свободной, перехватите его руку своей рукой (3, С), а другой ударьте дном сложенных рукояток в голову (4).

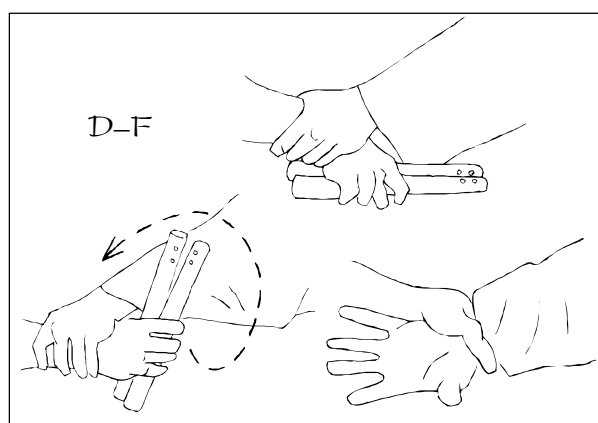
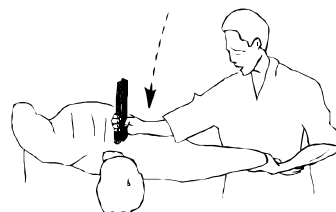
Вы можете ослабить захват противника опережающим ударом вертикальным кулаком в нос, тогда выкручивание схваченной руки можно осуществить и без помощи другой. Это освобождение и перехват показаны на рисунках D-F с другой стороны.

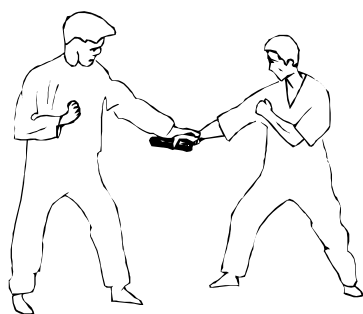


2. Другим вариантом контратакующих действий обороняющегося после аналогичного захвата может быть удар освобожденным оружием в живот противника. В этом случае его рука должна быть немного поднята вверх (5, 6). Продолжая тянуть противника к себе, вы можете ударить его коленом в живот. Сохраняя захват руки, добейте нападающего дном сложенных рукояток по голове, по шее или по спине (7, 8).

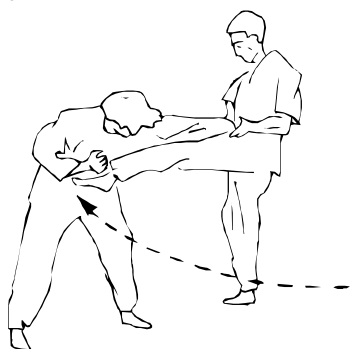


5-8



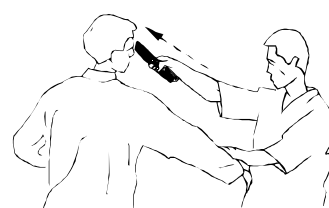
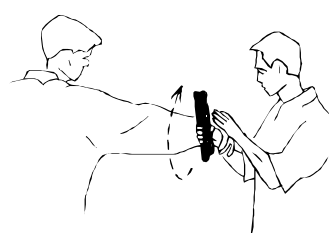
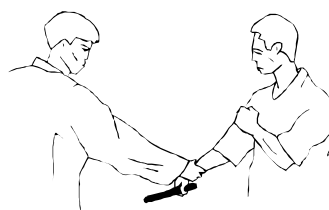


3. При захвате запястья на средней дистанции (9) нанесите противнику опережающий круговой удар ногой в живот (10). Затем, освободив запястье и перехватив руку противника, нанесите ему завершающий удар тычком вершушками сложенных рукояток нунчаку в голову (11).

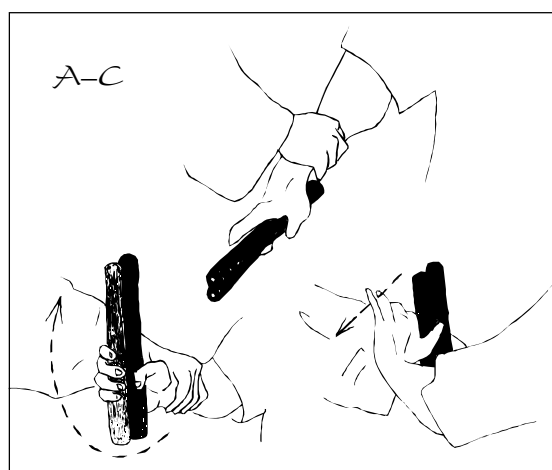


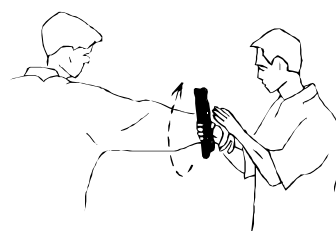
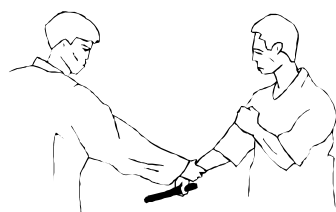
9-11

4. Противник схватил ваше правое запястье правой рукой (12, А). Схватите его руку своей свободной рукой, ослабив захват; руку с оружием поверните по часовой стрелке и согните в локте, прижимая к себе (13, В, С). Продолжая контролировать руку противника своей свободной рукой, проведите тычок верхушками сложенных рук в лицо (14).



12-14

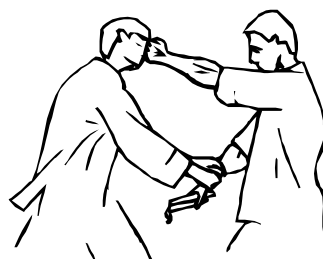




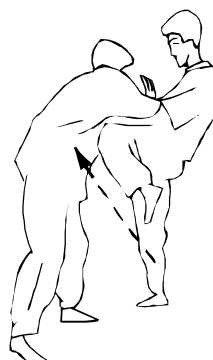
15-18

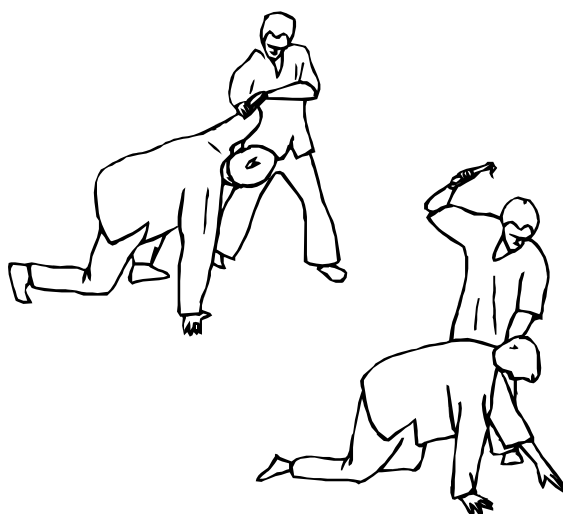
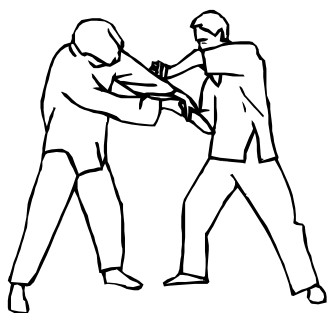
5. В другом случае аналогичного захвата (15) подхватите запястье противника своей нунчаку и с помощью второй руки давите на запястье, пока не сорвете захват (16, 17). Схватите руку противника своей рукой и, сохраняя контроль до конца, правой проведите движение в направлении, обратном освобождению, атакуя нападающего сложенными рукоятками в горло или в лицо широким круговым движением (18).

6. Противник схватил ваше запястье двумя руками (19). Нанесите ему встречный удар в нос вертикальным кулаком свободной руки (20) или сразу выполните пинок коленом в живот (21). Вырвав свою руку из рук противника, добейте его в голову рубящим ударом сложенными рукоятками (22, 23).



19-23

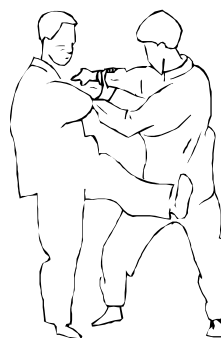




7. В аналогичной ситуации захвата запястья двумя руками (24) вы можете использовать давление на запястье противника так же, как в первом приеме с захватом одной рукой. Чем крепче захват, тем сильнее давление, которое может опрокинуть противника на землю. Для этого повернитесь в сторону, освобождая путь нападающему, и сопроводите давление вытягиванием на себя (25). Упавшего противника можно добить сложенными кулаками (26, 27).

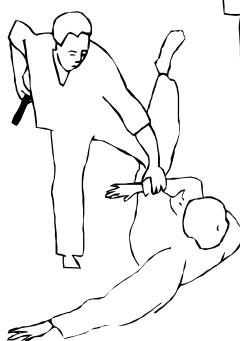
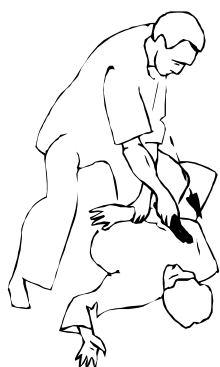
24–27

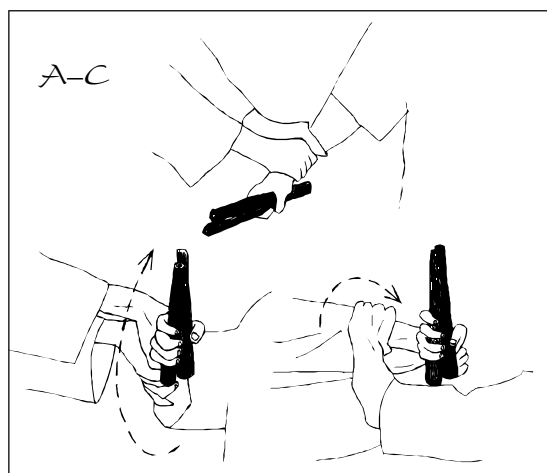
8. Более сложный вариант освобождения от захвата двумя руками (28; А) основан на скручивании рук с последующим броском противника. Поворачивайте запястье схваченной руки по часовой стрелке снизу вверх, рукоятками нунчаку как бы поддевая руки противника (В). Своей свободной рукой перехватите запястье его руки, оказавшейся сверху (С; 29). Одновременно начните выполнение подбива или подножки выставленной вперед ноги нападающего, продолжая давление на руки (30). Упавшего на землю противника добейте тычком сложенных рукояток в голову (31, 32).



На рис. 33–36 следующей страницы показан тот же вариант приема, но с другой стороны.

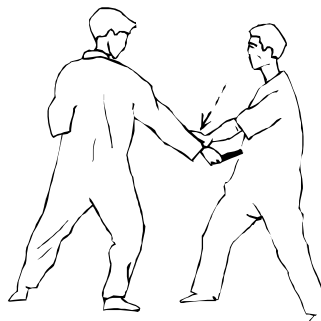
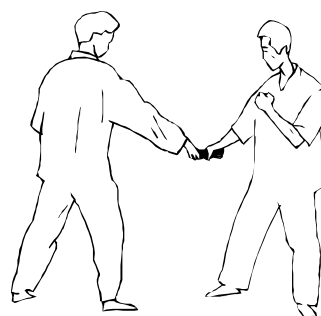
28–32



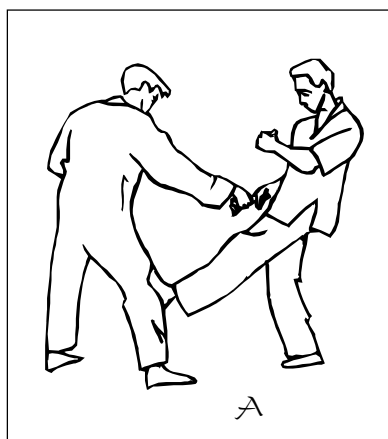


9. Противник схватил верхние концы рукояток сложенного оружия правой рукой (37). Отпустите нунчаку и, контролируя руку противника свободной рукой (38), нанесите мощный удар в голову обратной стороной кулака (39).

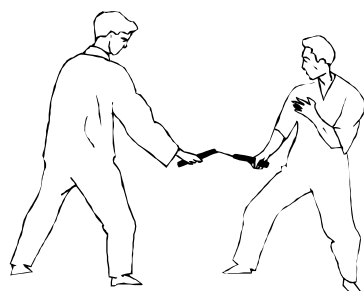
На средней дистанции, перед тем как приблизиться к противнику и атаковать его рукой, может оказаться полезным сильный встречный удар пяткой в колено или голень по выставленной вперед ноге (А).



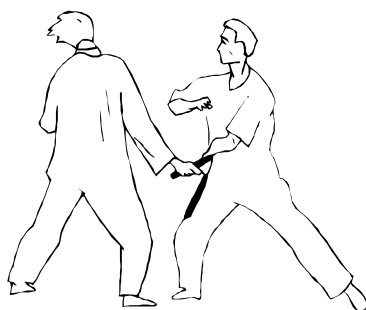
37-39



А

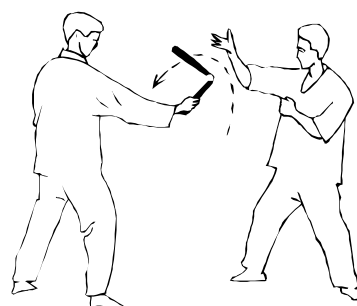
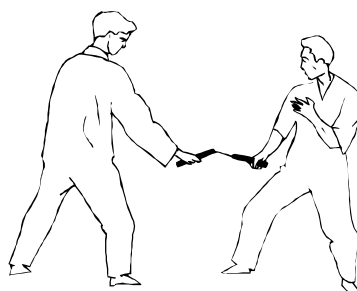


10. Противник схватил свободную рукоятку правой рукой (40). Повторите атаку в голову, как в предыдущем примере, сократив расстояние с противником бросковым шагом (41, 42).

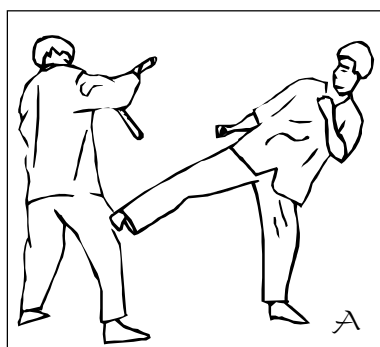


40-42

11. Другим вариантом защиты от захвата противником свободной рукоятки (43) может быть бросок ведущей рукоятки ему в лицо (44) или хотя бы попытка подбросить ее вверх, отвлекающая внимание от нижнего сектора. Практически одновременно с этим наносится мощный прямой удар ногой снизу в живот нападающего (45). В некоторых случаях бывает полезнее нанести боковой удар в колено (А).



43-45



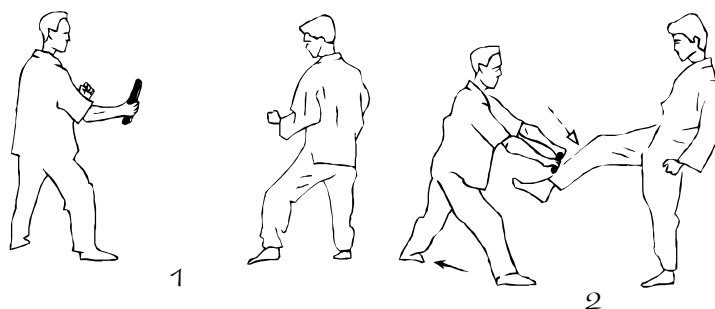
ЗАЩИТА ОТ УДАРОВ НОГАМИ

На практике ситуация, когда нунчаку приходится защищаться от ударов ногами, может возникнуть, например, в момент выхватывания обороняющимся оружия с целью опередить нападение. Противник, однако, может не отказаться от своих планов и, видя ваше бездействие, атаковать. В поединке с несколькими нападающими вы можете быть атакованы в момент перехвата нунчаку. Большинство примеров этого раздела показывает защиту с вхождением в ближний бой, когда вам угрожает один нападающий. Отработка конкретных приемов в зале помогает развить общую координацию и расширить сферу применения нунчаку.

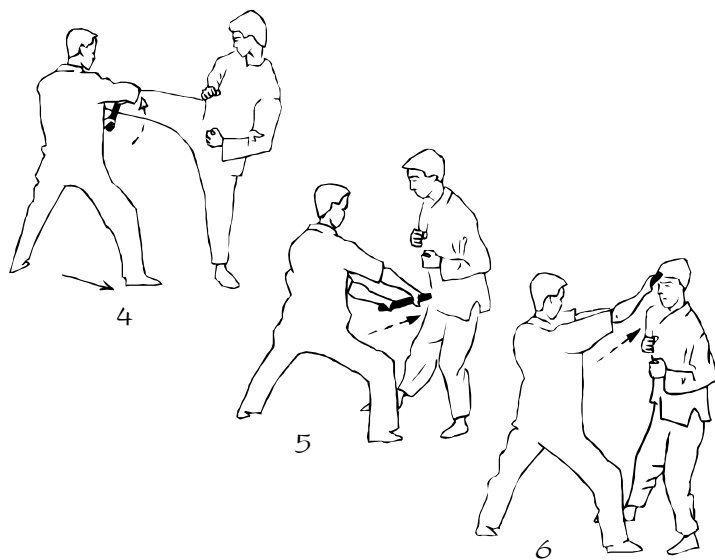
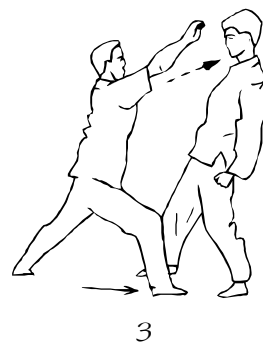
Примеры для сложенных рукояток

1. Обороняющийся ожидает нападения, держа нунчаку сложенной в одной руке (1). От атаки противника прямым ударом ногой снизу он отступает назад. В зависимости от дистанции и натиска, отход может осуществляться широким скользящим перемещением, коротким бросковым шагом или простым уклоном с переносом веса тела с передней ноги на заднюю. Одновременно с отходом концы сложенной нунчаку берутся второй рукой и производится (средней частью оружия) встречное движение, блокирующее ногу нападающего в районе голени (2). Моментально обороняющийся делает бросковое движение вперед к противнику и повторяет движение оружием, только теперь направляя атаку ему в лицо (3). В случае необходимости можно продолжить наступление, используя технику хлыстов.

2. Исходное положение обороняющегося такое же, как в предыдущем примере. Теперь противник атакует круговым ударом ногой. Обороняющийся делает движение навстречу противнику и чуть в сторону от направления удара. Одновре-

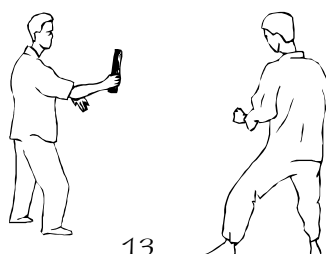


менно он ставит блок сложенными рукоятками таким же образом, как от прямого удара снизу (4). Далее следует контратака тычком дном рукоятки нунчаку в живот (5) и затем повторная атака в лицо противника (6). Нунчаку продолжает удерживаться обеими руками.

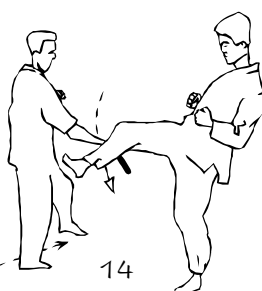




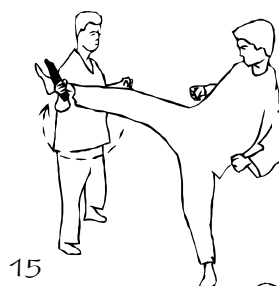
4. Обороняющийся в одноименной позиции (13). От прямого удара снизу он уходит с линии атаки вбок и отводит ногу противника в сторону блоком наружу (14), сразу же зацепляя ее снизу сложенными рукоятками (15). Далее обороняющийся быстро хватается верхние концы рукояток другой рукой как раз над ногой противника, так что голень оказывается плотно зажатой в замок (А). Теперь он делает сильный рывок на себя и в сторону с давлением рукоятками нунчаку на ногу противника (16). Это движение опрокидывает противника на землю (17), после чего его можно добить круговым ударом ногой в голову, не выпуская ногу из болевого захвата (18).



13



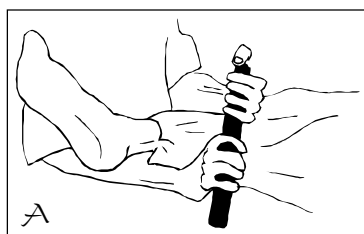
14



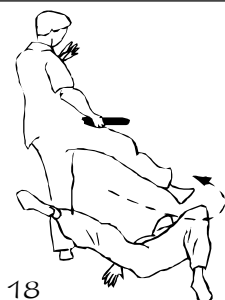
15



16



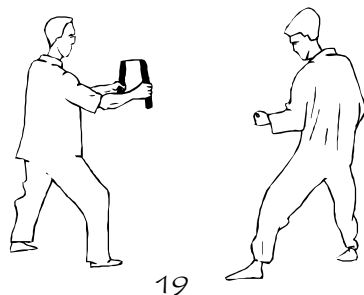
А



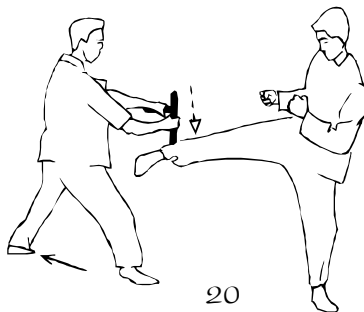
18



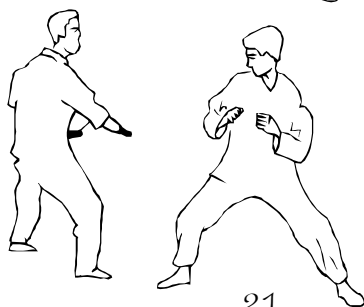
17



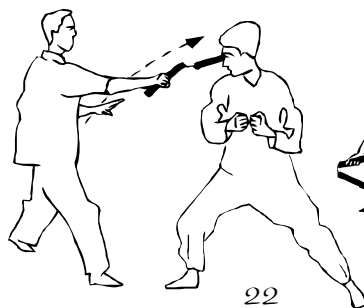
19



20



21



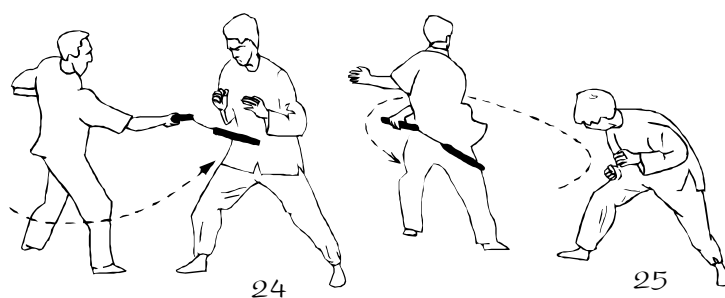
22



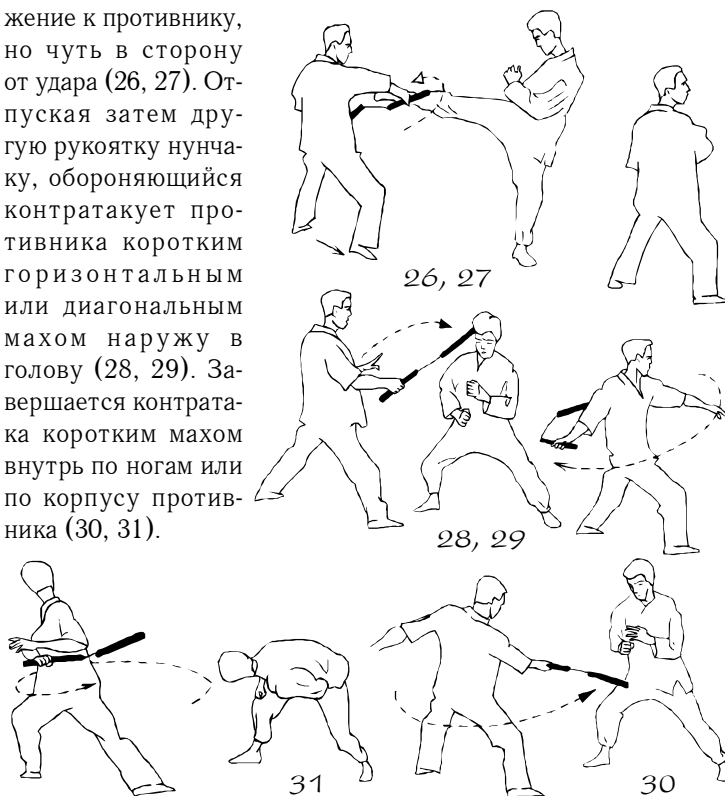
23

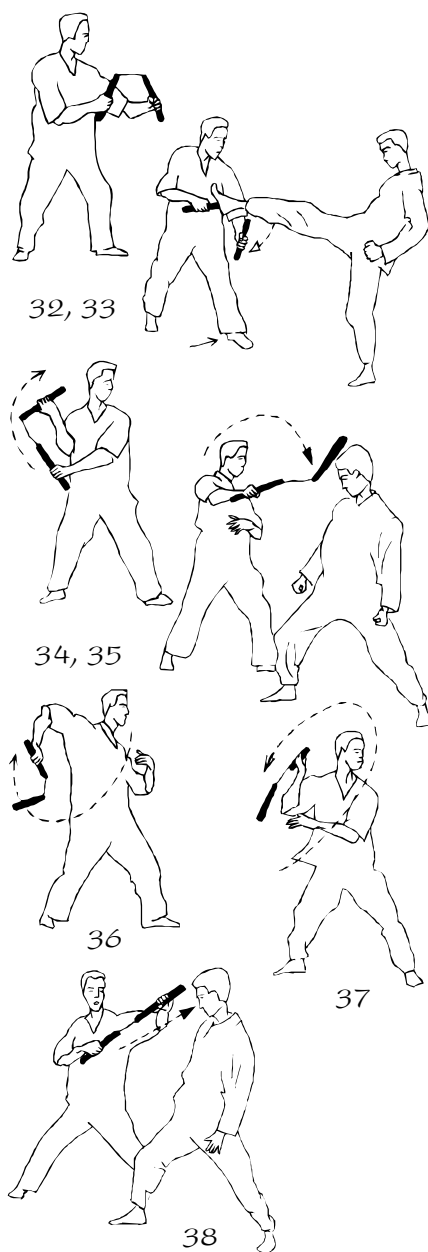
Примеры для жестких рукояток

5. Обороняющийся ожидает нападения, держа нунчаку перед собой в положении жестких рукояток (19). От бокового удара ногой в живот он оттягивается назад, одновременно парируя атаку дном одной из рукояток (как правило, передней рукой) вниз (20, 21). Далее обороняющийся отпускает другую рукоятку и контратакует противника в голову широким махом наружу по горизонтальной или диагональной траектории (22, 23). Следующая атака идет в обратном направлении: противник получает удар по корпусу широким махом внутрь по горизонтальной или диагональной траектории снизу (24, 25).



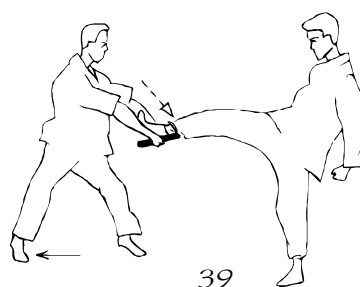
6. В этом примере исходное положение обороняющегося такое же, как в предыдущем. Круговой удар ногой в голову или на среднем уровне он блокирует нижним концом одной из рукояток нунчаку; при этом делает наступательное движение к противнику, но чуть в сторону от удара (26, 27). Отпуская затем другую рукоятку нунчаку, обороняющийся контратакует противника коротким горизонтальным или диагональным махом наружу в голову (28, 29). Завершается контратака коротким махом внутрь по ногам или по корпусу противника (30, 31).





7. Исходное положение обороняющегося, как в двух предыдущих примерах, но стойка левосторонняя (32). Противник атакует прямым ударом ногой снизу. Обороняющийся уходит с линии атаки уклоном корпуса в сторону, одновременно нижним концом одной из рукояток сбивая ногу противника вбок (33). Затем очень быстро он переводит оружие в положение плечевого захвата (34) и молниеносно проводит контратаку в голову сверху посредством короткого вертикального маха (35). После этой атаки свободная рукоятка, остановившись в подмышечной мертвой точке (36), снова забрасывается в положение плечевого захвата (37). Обороняющийся быстро переводит оружие вперед, снова в положение жестких рукояток, и наносит противнику тычок в лицо днищем одной из рукояток (38). В этой атаке нунчаку вытягивается в одну линию, как бы имитируя аналогичный удар палкой.

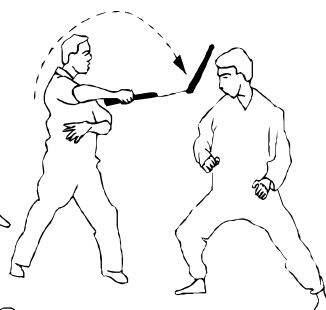
8. Идентичная предыдущему примеру атака противника на этот раз блокируется шнуром, причем обороняющийся направляет верхушки рукояток нунчаку в удар, останавливая голень нападающего (39). Далее следует контратака и быстрый возврат в исходное положение, как и в предыдущем примере: короткий вертикальный мах в голову (40–43). Падающего на колени противника обороняющийся подхватывает снизу шнуром за шею (44) и, зайдя ему за спину и обернув рукоятками шею, производит удушение (45).



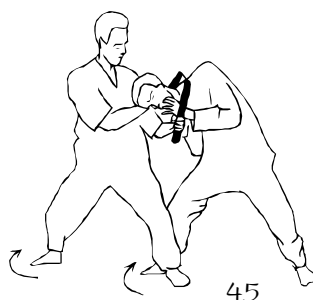
39



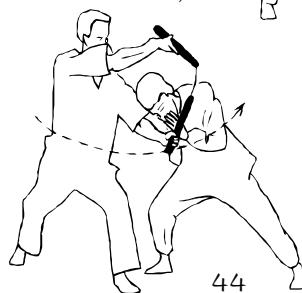
40, 41



42, 43



45



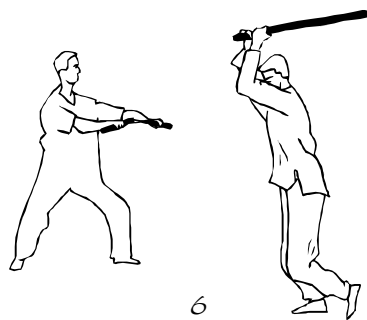
44

ЗАЩИТА ОТ АТАКИ ПАЛКОЙ

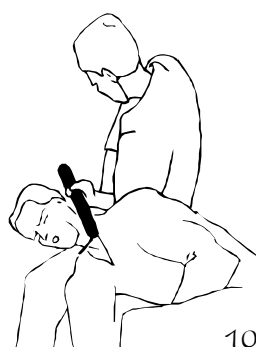
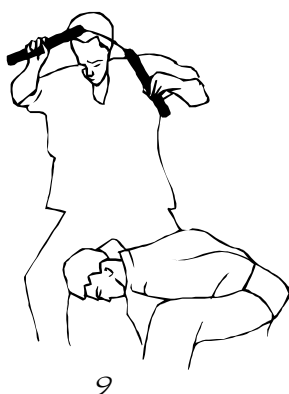
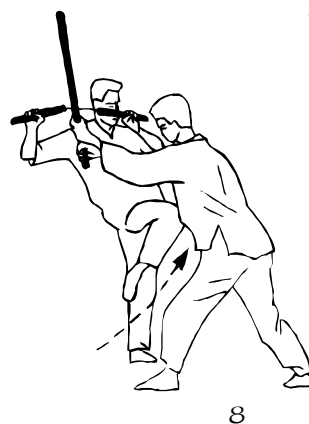
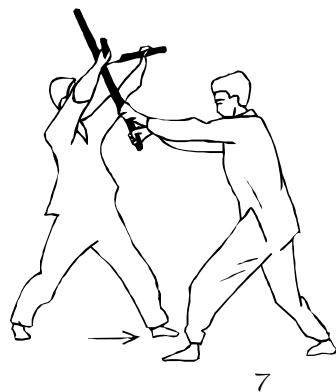
Палка, длина которой превышает длину растянутых нунчаку, представляется довольно грозным оружием в умелых руках. В уличной драке, когда все может решиться одним ударом, защита от палки должна строиться прежде всего на принципе надежности. В случае с одним противником обороняющийся старается перекрыть как можно большую площадь посредством растянутых рукояток, при этом чаще всего он движется к нападающему, предупреждая повторную атаку. Если противников несколько, работайте на отходах с последующим ответом широким хлыстом. В условиях зала многие приемы этого раздела служат развитию как общей координации, так и отработки техники обезоруживания противника.

1. Нападения противника с палкой обороняющийся ждет с нунчаку в положении жестких рукояток, держа их перед собой; противник атакует ударом сверху (1). Обороняющийся отступает назад, останавливая удар шнуром, поднимая растянутую нунчаку над головой (2). Теперь он быстро контратакует нападающего дальней ногой прямым ударом снизу в живот (3). Сразу же нога возвращается в исходное положение, а нунчаку переводится в плечевой захват (4). Далее следует добивание противника по голове посредством широкого вертикального маха вниз (5), после чего оружие возвращается в положение плечевого захвата.

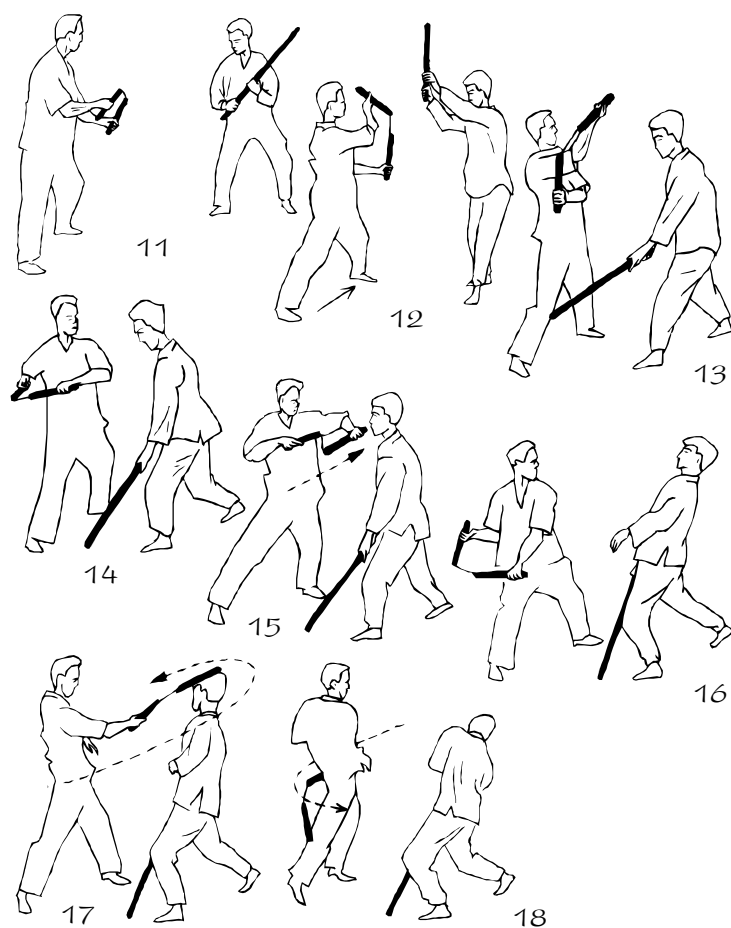




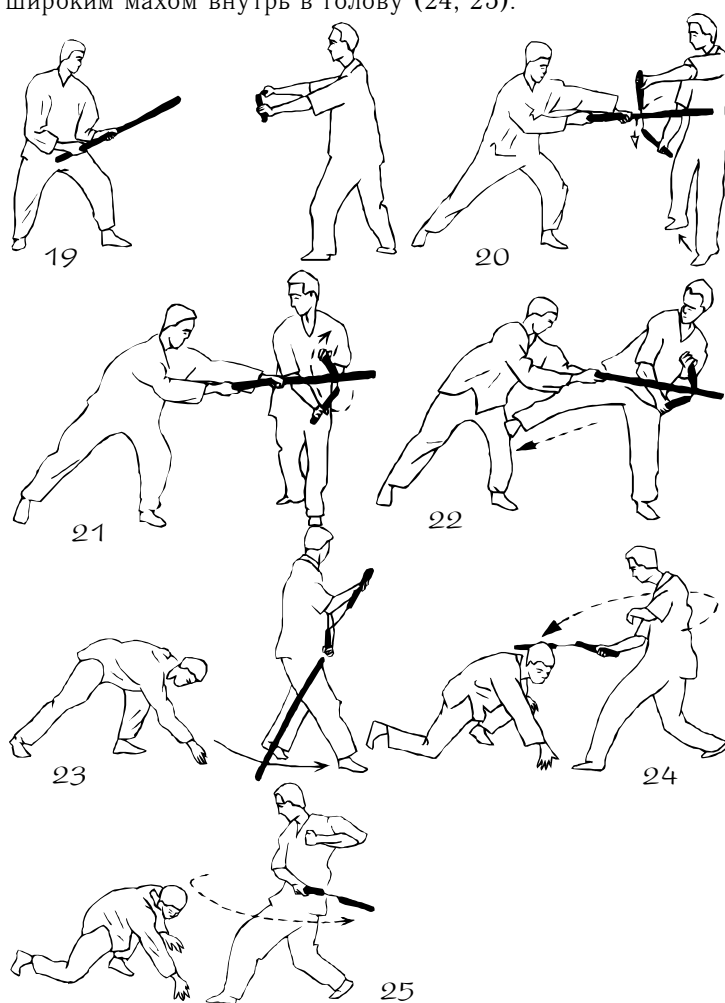
2. Нападение идентично предыдущему (6), но теперь обороняющийся делает шаг навстречу противнику (7). Он контратакует противника коленом в живот (8). Далее обороняющийся становится сбоку от нападающего и, набрасывая нунчаку ему на шею (9), проводит удушающий захват (10).



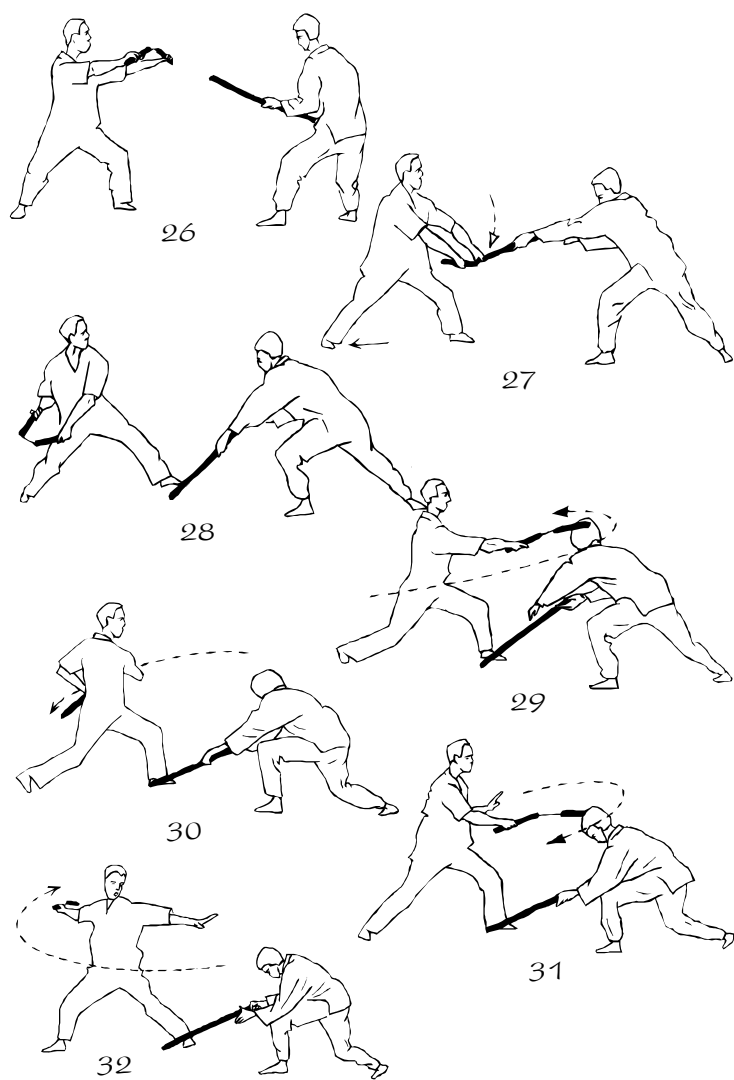
3. В другом случае от атаки палкой сверху (11), обороняющийся спасается уклоном в сторону навстречу противнику (12); нунчаку переводится в положение плечевого захвата, страхуя голову (13). После этого обороняющийся поворачивается к противнику боком (14) и наносит тычок ему в лицо дном одной из рукояток полностью растянутой нунчаку (15, 16). Контратака завершается широким махом внутрь по голове противника (17, 18). Если дистанция до противника совсем мала, отклоните корпус назад и согните руку в локте, чтобы рассчитать действие хлыста.

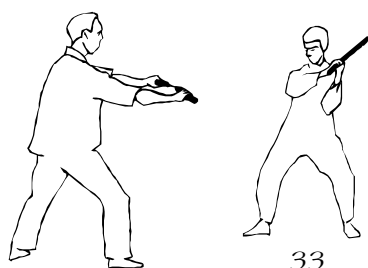


4. Противник атакует тычком в живот; обороняющийся ожидает с растянутой перед собой нунчаку (19). Он делает уклон в сторону, одновременно страхуясь шнуром (20). Обороняющийся старается зацепить (оплести) палку шнуром (21) и одновременно наносит противнику боковой удар ногой в бедро или колено (22). Рывком он выдергивает палку из рук противника (23); поворачивается вокруг своей оси и атакует широким махом внутрь в голову (24, 25).

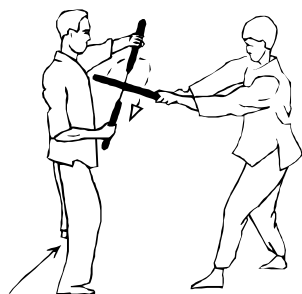


5. Противник атакует, как в предыдущем примере (26). На этот раз обороняющийся оттягивается назад, сбивая палку вниз шнуром (27). Молниеносно следует широкий горизонтальный мах внутрь в голову (28–30) и повторный удар махом наружу также в голову (31, 32).



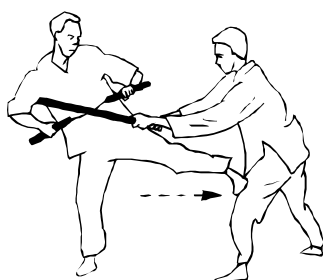


33



34

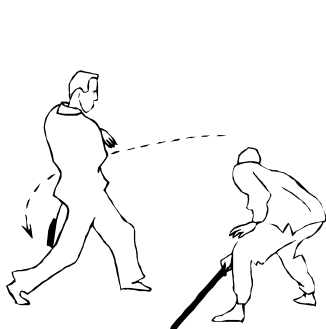
6. Положение обороняющегося при угрозе нападения с палкой такое же, как и во всех предыдущих примерах, — жесткие рукоятки, растянутые перед собой; противник атакует ударом сбоку (33). Обороняющийся останавливает удар шнуром полностью растянутой нунчаку, одновременно делая небольшой шаг в сторону от удара, но к противнику (34). Далее следует быстрый боковой удар ногой в бедро или колено стоящей впереди ноги противника (35) и последующая атака в голову посредством широкого диагонального маха внутрь (36—38).



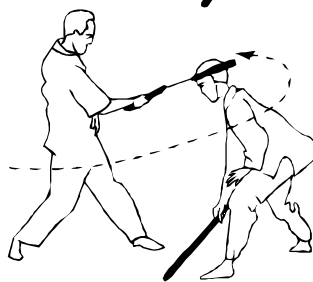
35



36

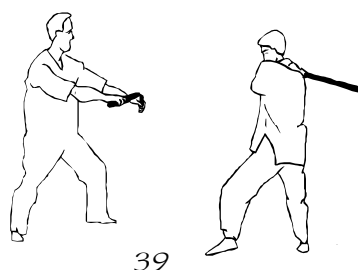


38

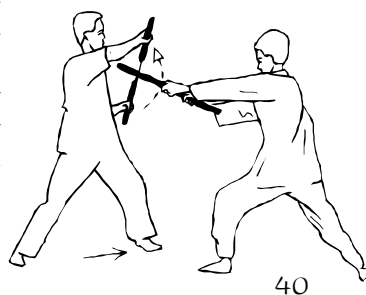


37

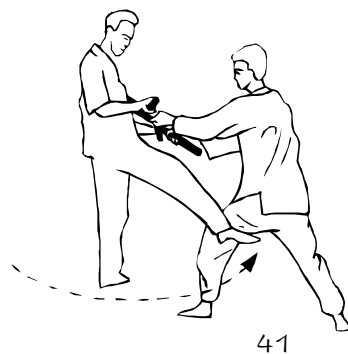
7. Удар палкой сбоку (39) обороняющийся также останавливает шнуром, но теперь плоскости его тела и тела противника различаются (40). Здесь обороняющемуся удобно сначала нанести противнику круговой удар ногой по бедру или колену (41), а затем, сократив расстояние этим ударом и войдя в ближний бой, завершить свою контратаку круговым ударом в голову нижним концом одной из рукояток нунчаку (42).



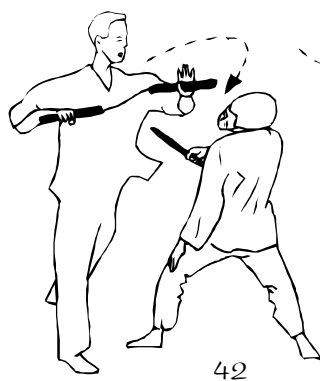
39



40

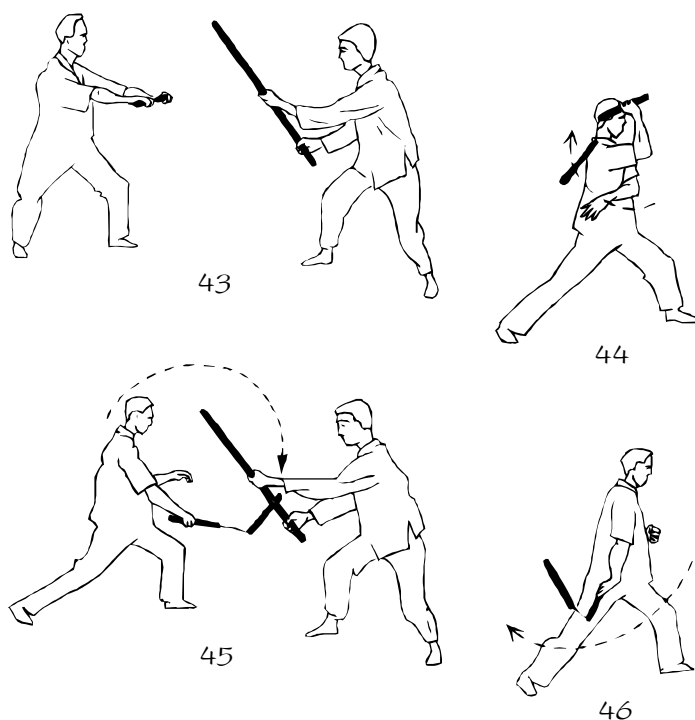


41



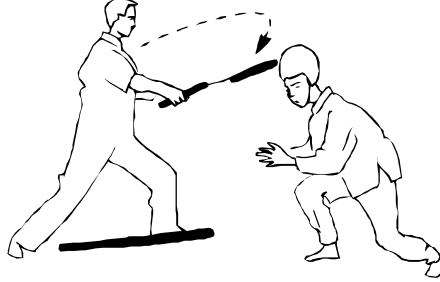
42

8. Противник угрожает палкой, держа ее перед собой (43). Обороняющийся начинает опережающую атаку, смещаясь в сторону и быстро переводя нунчаку в положение плечевого захвата (44). Он выполняет широкий вертикальный мах сверху по рукам противника с целью выбить оружие (45). Свободный конец нунчаку «тушится» в положении воздушной мертвой точки (46) и сразу же возвращается в исходное положение (47). Обороняющийся продолжает контратаку: следует короткий горизонтальный удар наружу в голову (48). Свободная рукоятка нунчаку «тушится» в положении подмышечной мертвой точки посредством кистевой подкрутки внутрь (49), отсюда быстро переводится снова в положение плечевого захвата (50). Следует завершающий удар в голову широким диагональным махом внутрь (51, 52).





47



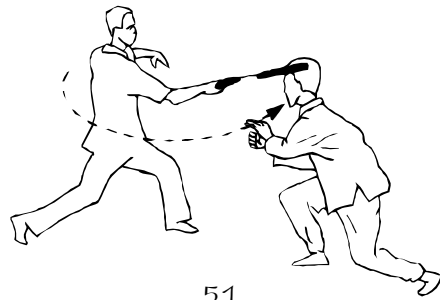
48



49



50



51



52

ЗАЩИТА ОТ АТАКИ ДУБИНКОЙ

По сравнению с нунчаку у короткой дубинки практически нет никаких преимуществ ни в радиусе атаки, ни в скорости, ни в силе. Только личное мастерство спортсменов может определить исход поединка. Как и в двух предыдущих разделах, здесь я показываю варианты техники на конкретных примерах против одного нападающего с целью развития координации движений и рассмотрения возможностей нунчаку. Обороняющийся держит нунчаку в положении сложенного оружия. Некоторые движения могут быть с успехом использованы против атак палкой и ножом, но в случае нападения нескольких противников действия обороняющегося будут иными — исключается его вхождение в ближний бой.

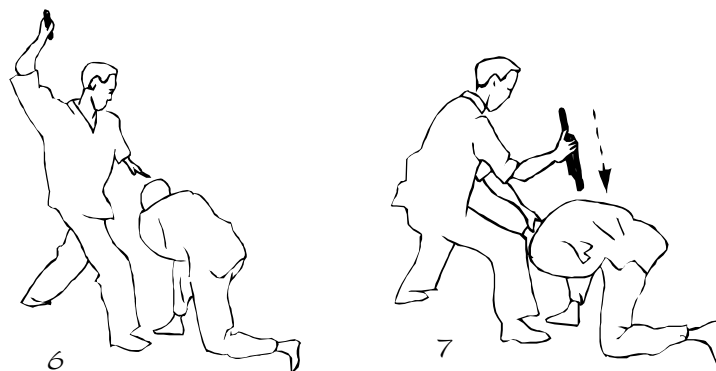
Кроме положения сложенного оружия, обратите внимание и на положение ног обороняющегося. В зависимости от его позиции (одноименной или разноименной), защитные действия от одной и той же атаки противника могут быть различны. Здесь представлены оба варианта.

1. Противник атакует ударом наотмашь изнутри наружу; обороняющийся в одноименной позиции (1). Удар наотмашь в качестве первой атаки встречается нечасто, но может быть продолжением удара внутрь. Размахивая дубинкой с большой скоростью, противник стремится сократить расстояние и нанести решающий удар. Уклоняясь от его ложных атак, обороняющийся может уловить момент для начала собственной контратаки. Иногда это бывает удобно сделать, когда противник оказывается в фазе выполнения удара наотмашь (2, 3).

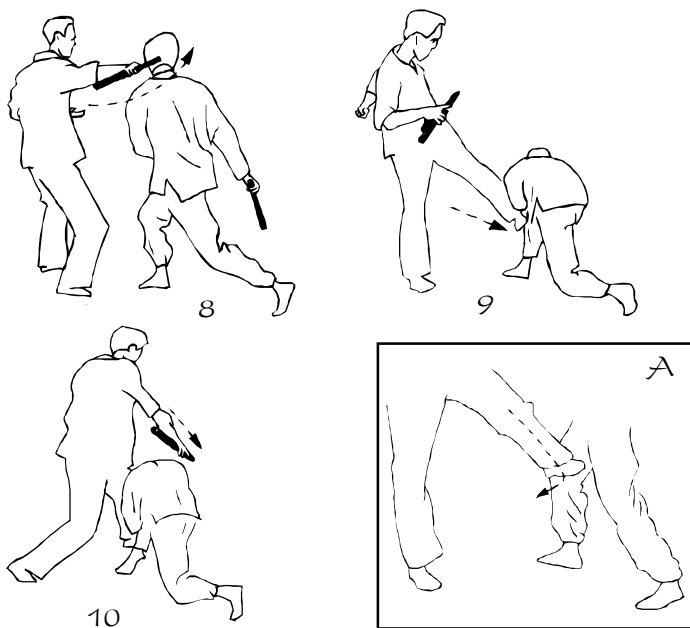
Обороняющийся уклоняется от удара в голову вниз, прикрывая ее свободной рукой (4). Далее он наносит противнику тычок в живот верхушкой сложенного оружия (5). Согнувшегося противника обороняющийся хватает за голову (6 на

с. 276) и, прижимая вниз, наносит добивающий удар дном сложенного оружия по шее или по спине (7 на стр. 276).

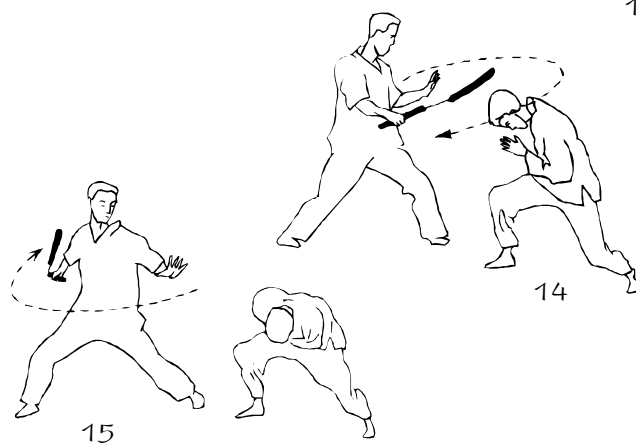
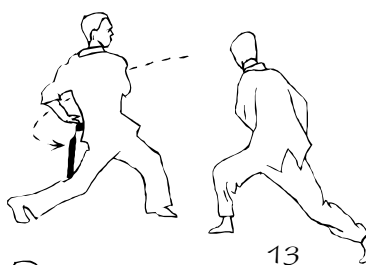
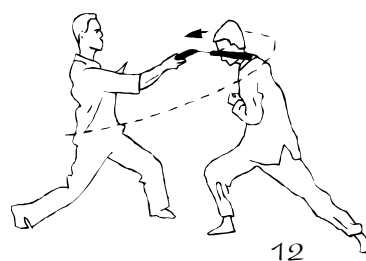
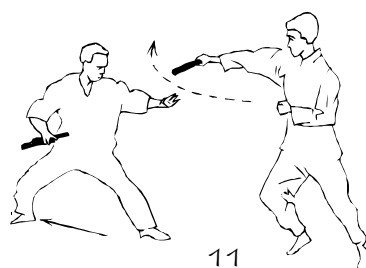


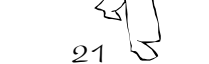
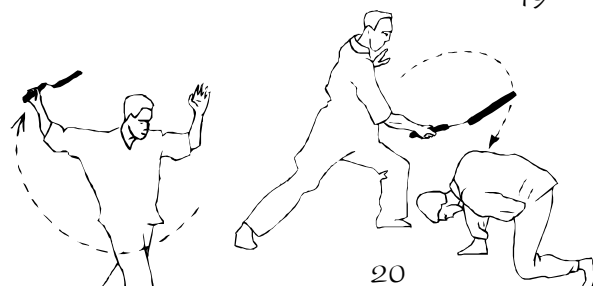
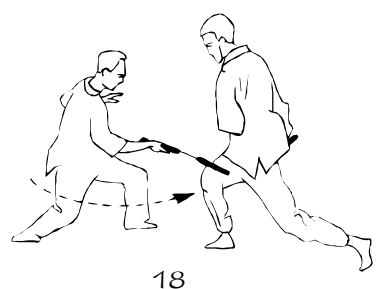
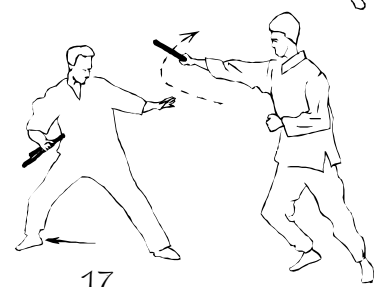
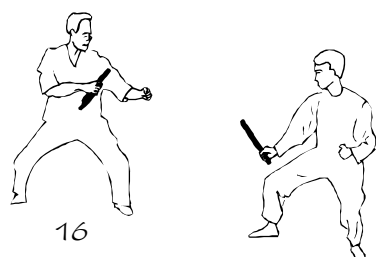


2. Аналогичной атаки противника обороняющийся избегает первоначальным уклоном вниз. Моментально после этого он контратакует противника в шею или в голову круговым ударом сложенным оружием (8). Далее следует боковой удар ногой во внутреннюю часть колена передней ноги противника (9, А). Контратака завершается тычком сложенным оружием в голову (10) или вертикальным хлыстом по спине.



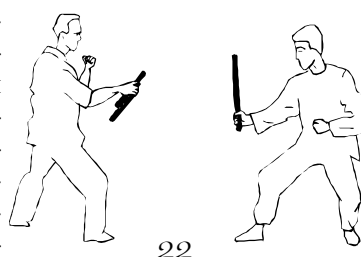
3. Этот пример показывает защиту от удара наотмашь из разноименной позиции. Обороняющийся избегает удара уклоном назад (11), после чего незамедлительно контратакует широким горизонтальным хлыстом внутрь в голову (12, 13) и повторным широким горизонтальным хлыстом наружу также в голову (14, 15). Следует отметить, что в случае эффективного проведения первой атаки вторая может и не понадобиться. Однако вы всегда должны быть настроены на развитие своих атакующих действий на случай, если противнику удастся избежать первого контрудара.



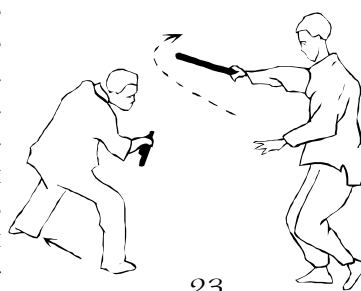


4. Во втором примере аналогичной ситуации (16), обороняющийся также вначале избегает удара наотмашь уклоном назад (17), после чего контратакует противника широким горизонтальным махом внутрь по ногам (18, 19) и затем добивает повторным хлыстом по спине посредством маха наружу (20, 21).

5. Противник атакует дубинкой сбоку; обороняющийся в одноименной позиции (22–24). Здесь показан пример размахивания противником дубинкой в целях подготовки решающего удара. Обороняющийся использует уклоны, стараясь уловить момент для начала контратаки. От удара внутрь он спасается уклоном назад с одновременным отходом назад и в сторону (25). Следует мгновенная контратака махом наружу в голову (26, 27) и завершающий мощный удар по корпусу, посредством широкого диагонального хлыста снизу внутрь с предварительной подкруткой (28–30 на с. 280).



22



23

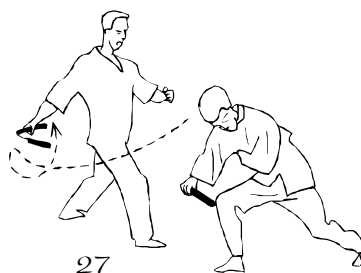


24

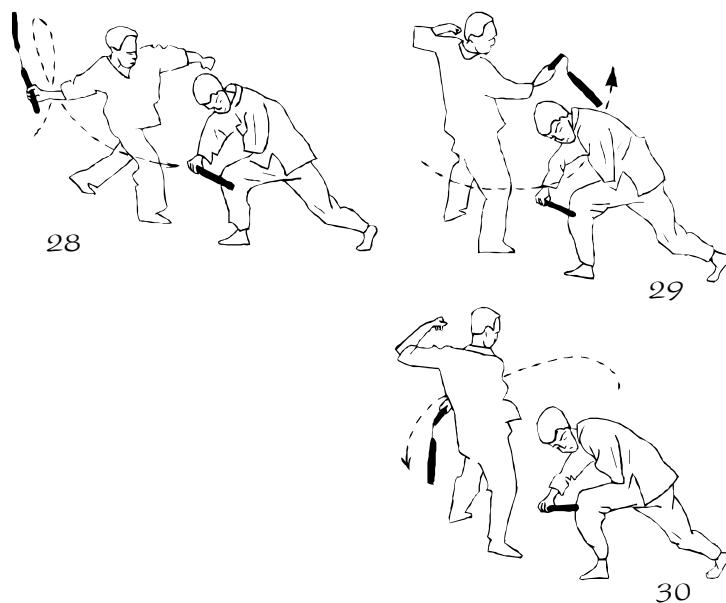
25



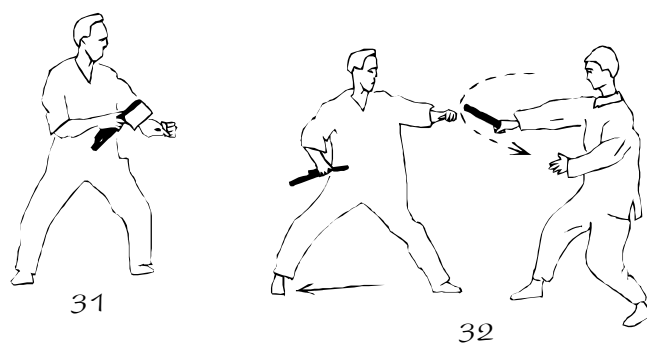
26

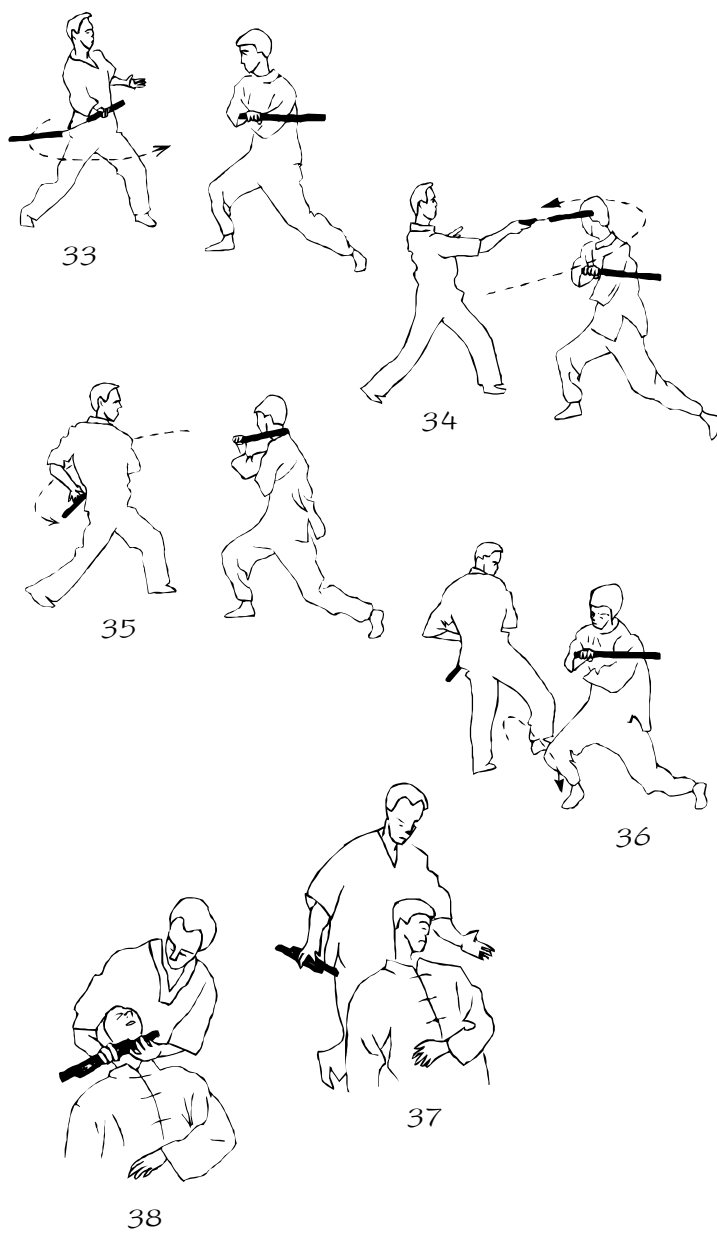


27

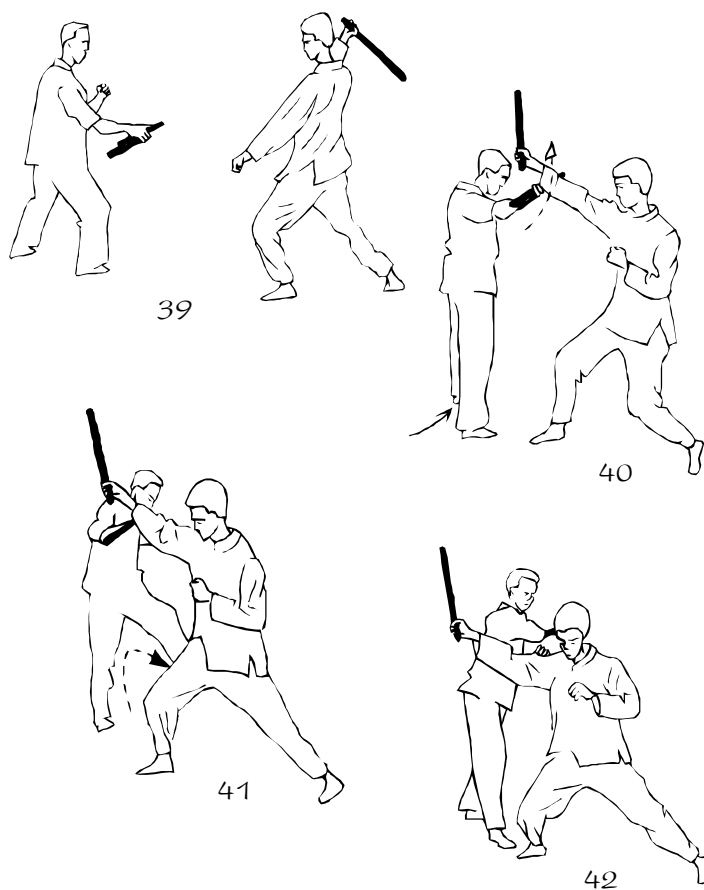


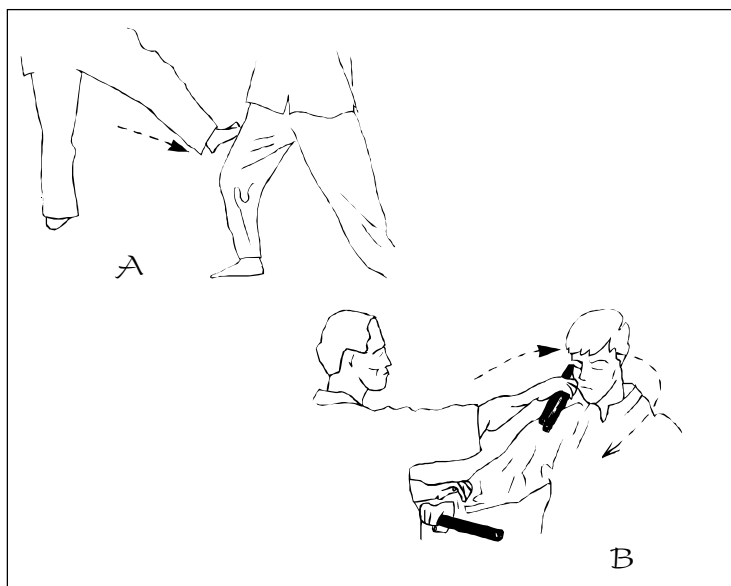
6. Аналогичная атака, обороняющийся в разноименной позиции (31). Уклонившись от удара назад и вбок в сторону направления атаки (32), он затем проводит широкий контратакующий горизонтальный хлыст внутрь в голову противника (33–35). Далее следует боковой удар ногой в колено (36), опрокидывающий противника на землю на колени. Обороняющийся заходит ему за спину и проводит удушающий захват сложенными рукоятками (37, 38).



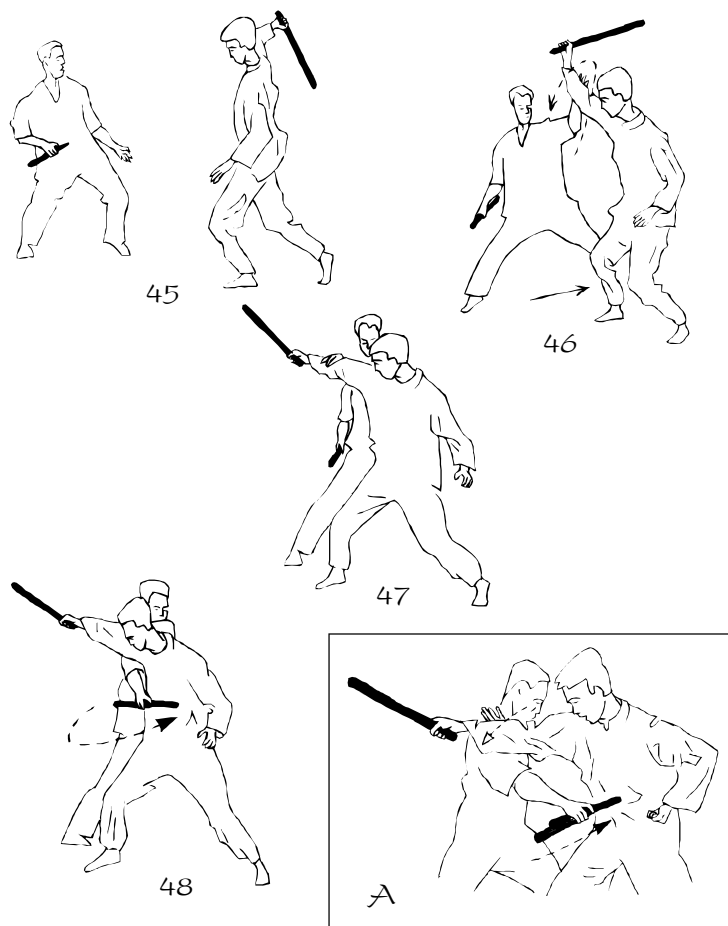


7. Противник атакует дубинкой сверху; обороняющийся находится в одноименной позиции (39). Он уходит от удара шагом влево, одновременно делая блок сложенным оружием наружу по руке противника (40). Далее обороняющийся атакует противника боковым ударом ногой в бедро или колено передней ноги (41, А), после чего проводит удар наотмашь по лицу сложенным оружием (42–44). Обратите внимание, что обороняющийся старается контролировать руку противника (В). Давление внутрь не позволит противнику ударить другой рукой.



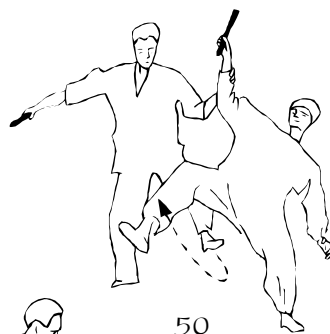


8. Атака противника аналогична предыдущей, но обороняющийся встречает ее в разноименной позиции (45). От удара он уходит в сторону, при этом отводя руку противника своей свободной рукой (46) и стараясь захватить ее в районе локтя (47). Следует круговой удар сложенным оружием по корпусу противника (48, А). Затем обороняющийся проводит зацеп ногой ноги противника, помогая себе рукой (49, 50). Поверженный на землю противник добивается сложенным оружием посредством тычка в голову, причем обороняющийся продолжает контролировать его захваченную руку (51, 52).

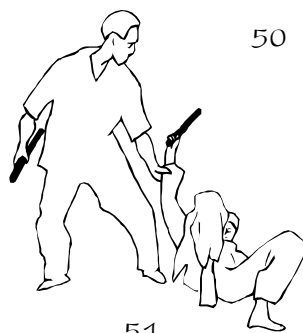




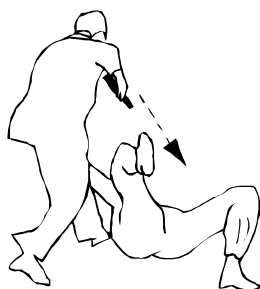
49



50

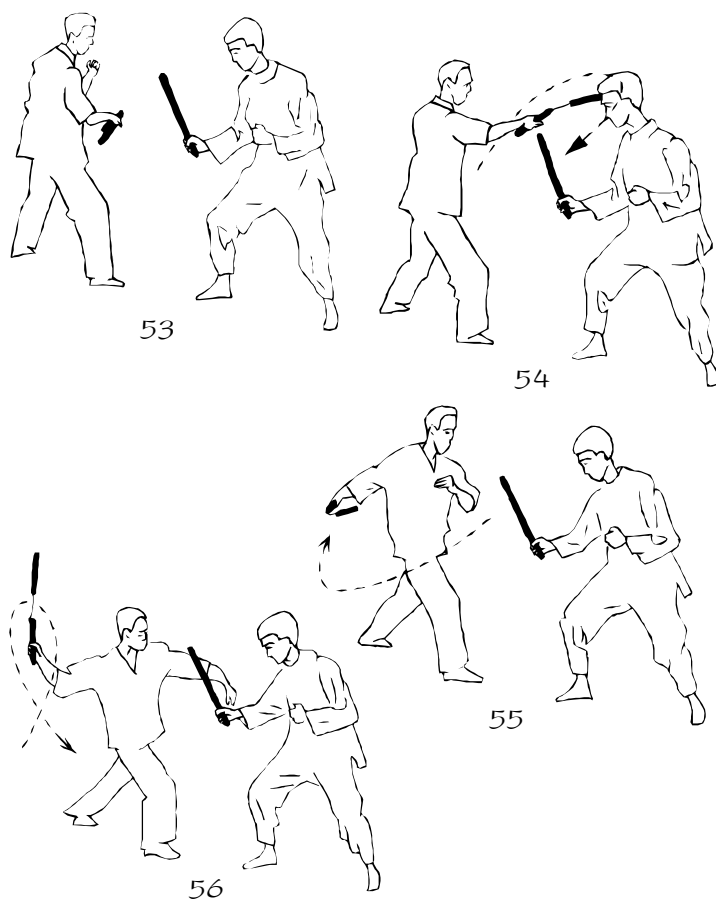


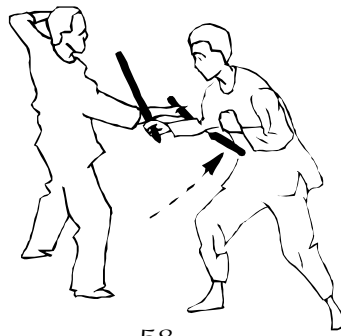
51



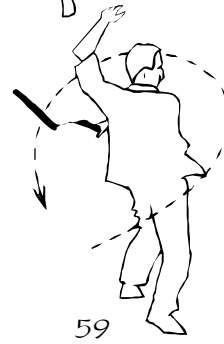
52

9. Теперь рассмотрим опережающую атаку обороняющегося при угрозе нападения с дубинкой. В одноименной позиции (53) неплохим началом будет неожиданный хлыст в голову широким махом наружу (54, 55). Не останавливаясь, обороняющийся раскручивает нунчаку снова и проводит сокрушительную атаку по корпусу посредством широкого диагонального маха внутрь снизу с предварительной раскруткой (56–59). Еще один хлыст обороняющийся проводит по спине противника посредством широкого диагонального маха наружу (60–63).





58



59



61



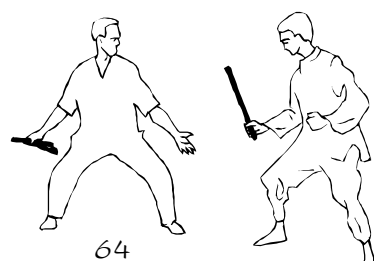
60



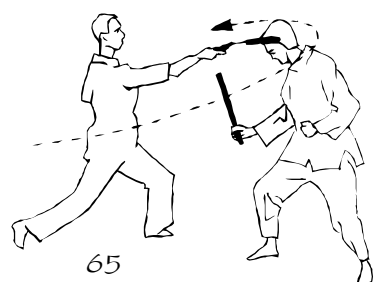
62



63



64



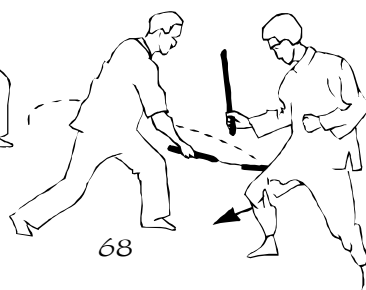
65



66



67



68



69

10. Хорошим вариантом опережающей атаки из разноименной позиции (64) будет обыкновенный широкий мах внутрь в голову (65, 66). Свободная рукоятка «тушится» с противоположной стороны тела и ловится в ладонь другой руки (67). Завершить атаку можно широким махом наружу по ногам противника (68, 69).

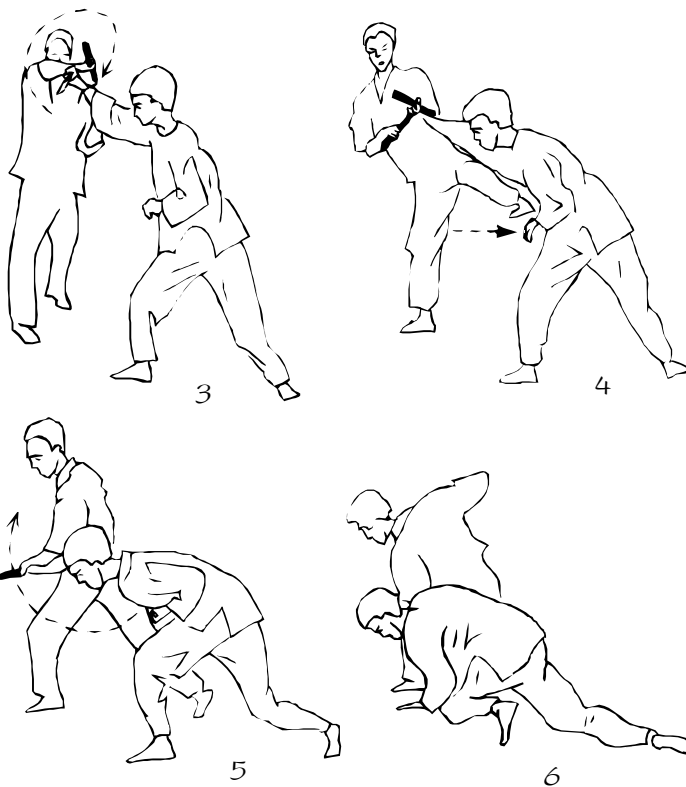
ЗАЩИТА ОТ АТАКИ НОЖОМ

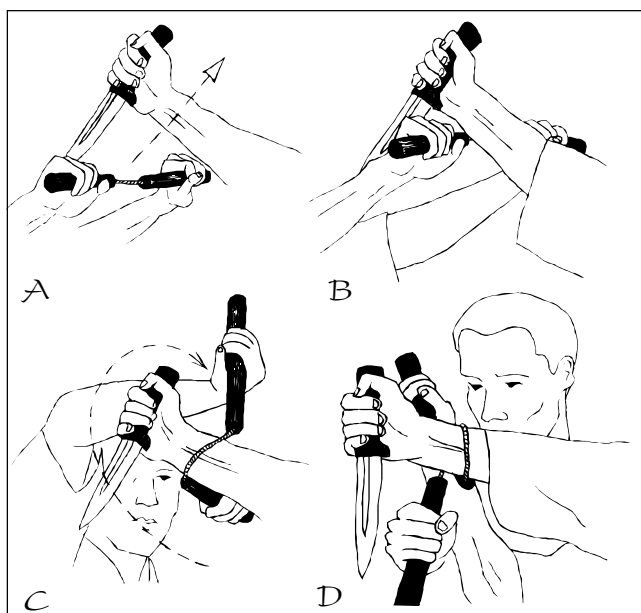
Нож значительно опаснее дубинки и палки. Во-первых, единственный удар ножом, даже слабый, может лишить обороняющегося возможности продолжить бой или сразу привести к летальному исходу. Во-вторых, нож можно спрятать и использовать его внезапно. В-третьих, противник может метнуть нож и, даже если бросок оказался неточным, использовать этот момент для вхождения в ближний бой. Если вы увидите в руках нападающего нож, атакуйте, не задумываясь, серией хлыстов, используя преимущества нунчаку в дистанции. В тесном пространстве (например, лестничной клетке подъезда), когда трудно использовать хлысты, применяйте положение сложенных рукояток, как бы приглашая противника к «фехтованию». В этой ситуации нунчаку может быть использована в качестве отвлекающего внимание средства, когда возможно неожиданное применение любой другой техники (например, удара ногой).

1. Противник явно атакует ножом ударом сверху; обороняющийся ожидает с жесткими рукоятками, растянутыми перед собой (1). Он останавливает движение руки противника шну-



ром полностью растянутых рукояток (2, А, В). В зависимости от натиска атаки, обороняющийся может остаться на месте или даже сделать небольшой шаг навстречу противнику. Далее он поворачивается к нему боком, оплетая его запястье нунчаку посредством переноса правой рукоятки над его рукой (3, С). Запястье противника оказывается сдавленным (D), и обороняющийся наносит мощный боковой удар ногой ему в живот (4). Продолжая удерживать руку противника в ущемлении, обороняющийся тянет его вперед, выводя из равновесия (5). Сбив противника на землю, можно окончательно обезоружить его (6). Если же противнику удастся вырваться из захвата, разорвите дистанцию и контратакуйте хлыстами.

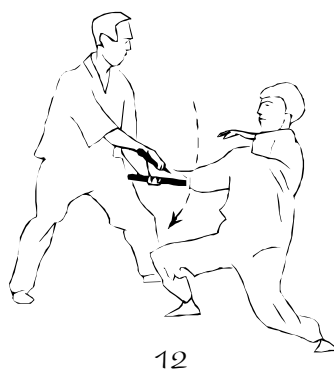


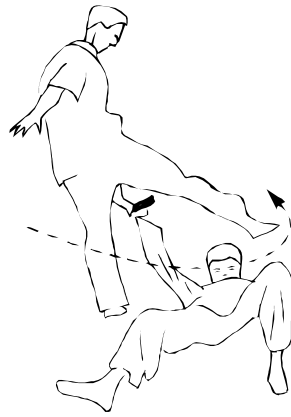


2. Положение ножа противника такое же, как при ударе сверху (лезвие со стороны мизинца), но удар направлен наотмашь сбоку изнутри наружу (7). Обороняющийся, как и в первом случае, останавливает атаку полностью растянутыми



нунчаку, парируя запястье противника шнуром (А); при этом он делает шаг в сторону (8). Обратите внимание на положение рук обороняющегося: левая выше правой. Он проводит оплетение запястья противника правой рукояткой, делая ею движение снизу вверх и к себе (В, С). Сохраняя ущемление, далее обороняющийся наносит нападающему сильный боковой удар ногой в бедро (9, 10) и широким круговым движением ведет руку противника вверх и назад, стараясь бросить его на землю (11, 12). Если бросок удался, он добивает противника круговым ударом ногой в голову (13, 14). Если противнику удастся вырваться из захвата, разорвите дистанцию и продолжите контратаку серией хлыстов.

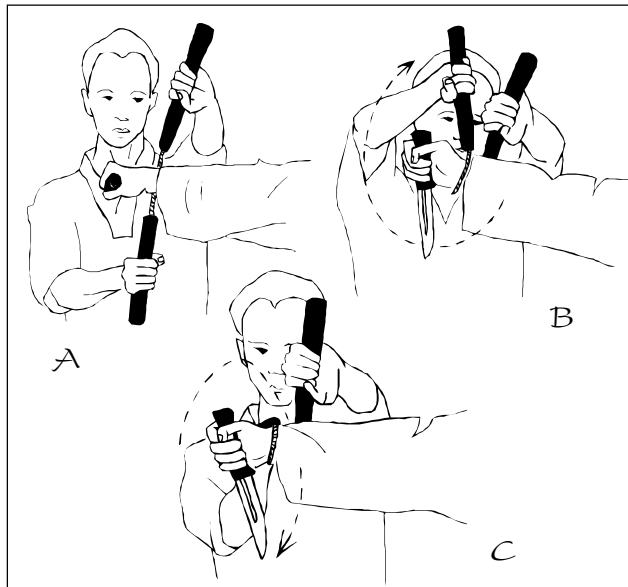




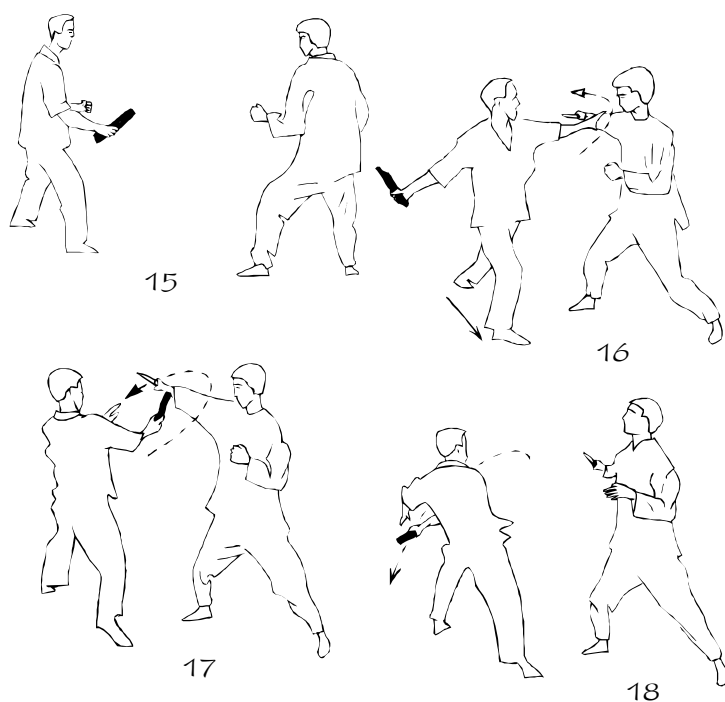
13

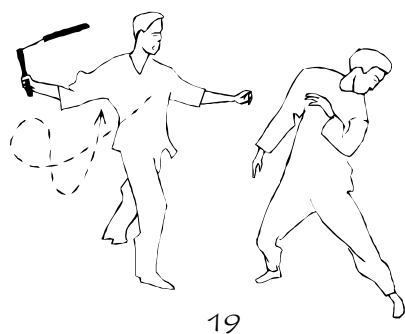


14

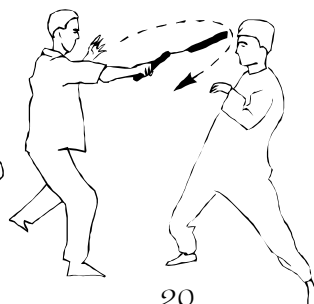


3. Противник атакует ножом круговым ударом в шею; обороняющийся ожидает со сложенными рукоятками (15). Он спасается от атаки отходом в сторону, противоположную удару и стремится перехватить руку противника в районе запястья (16). Практически одновременно с блоком, обороняющийся наносит сильнейший удар сложенными рукоятками по предплечью противника с целью выбить оружие (17, 18). Удар выполняется с отпусанием руки нападающего и скручиванием корпуса, чтобы избежать возможного удара с другой стороны. Далее следует горизонтальный мах наружу в голову противника (19, 20). Свободный конец нунчаку принимается в положение подмышечного захвата, и обороняющийся наносит мощный круговой удар ногой по бедру противника (21). Если нападающий будет оседать на землю, можно зайти ему за спину (22) и, набросив нунчаку на шею (23), провести удушающий захват (24).

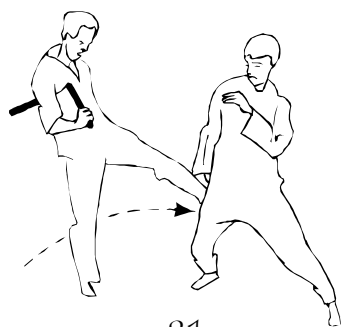




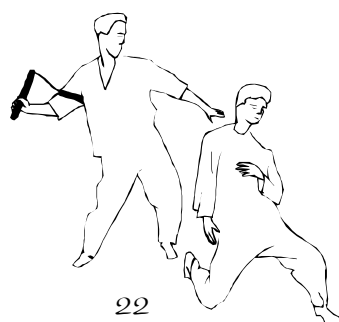
19



20



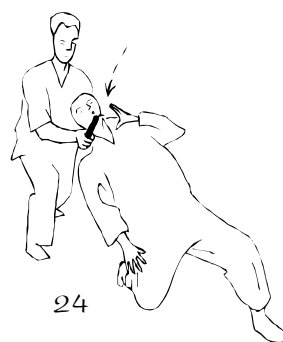
21



22

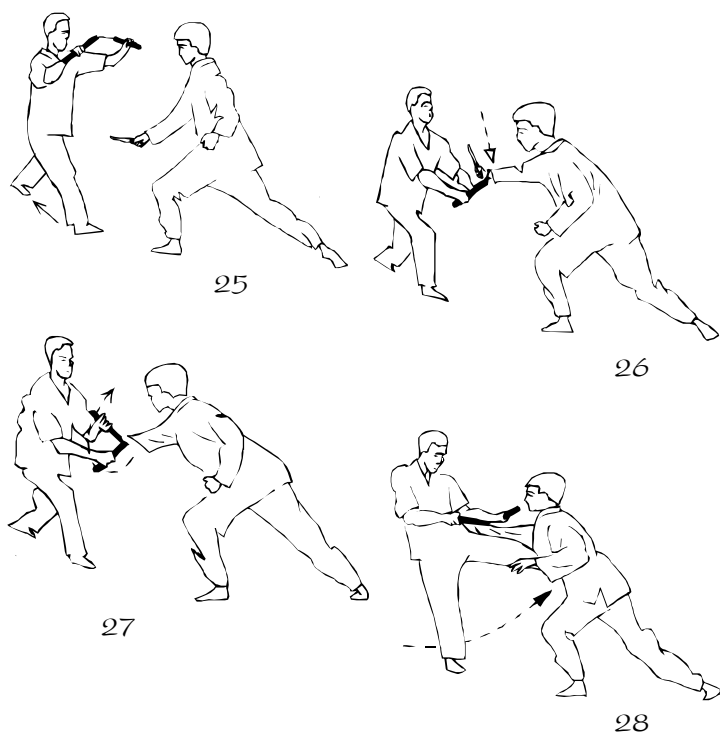


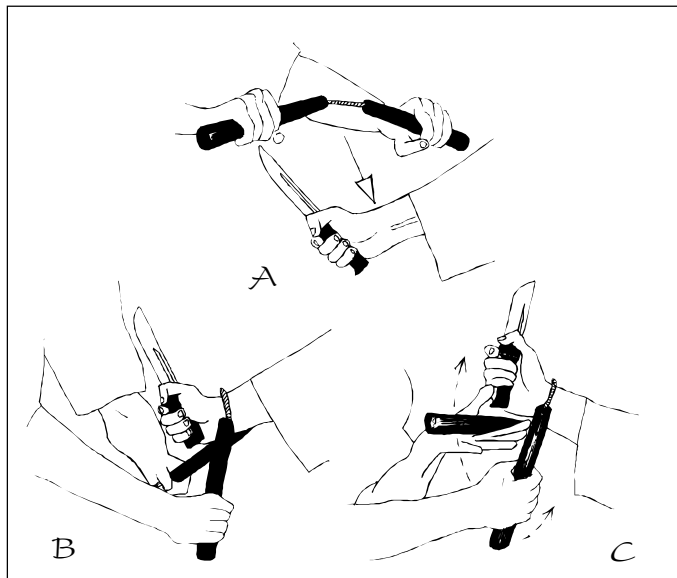
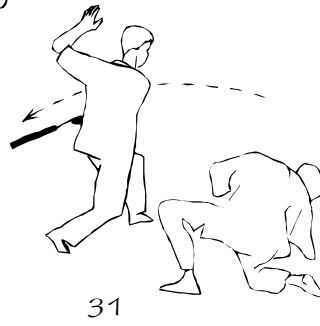
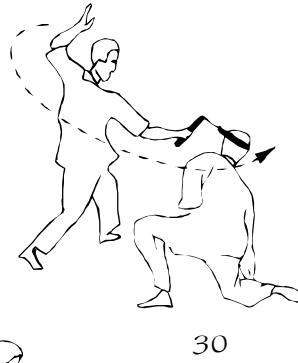
23



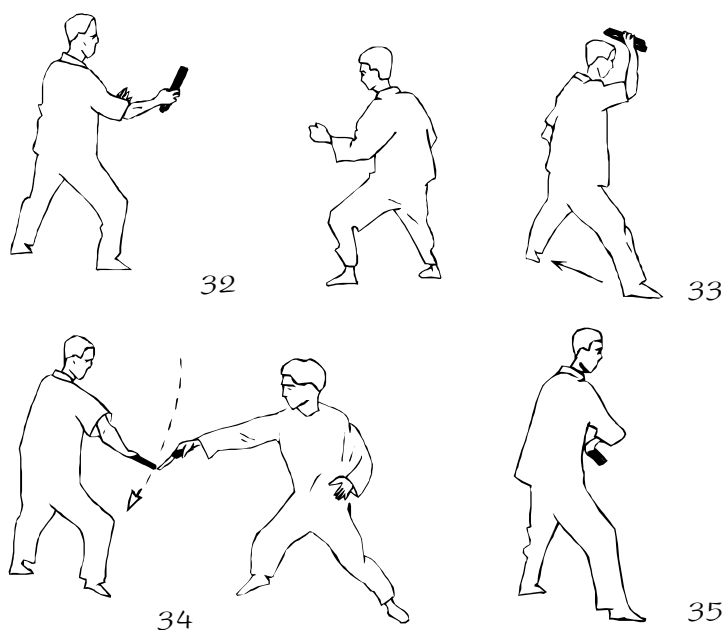
24

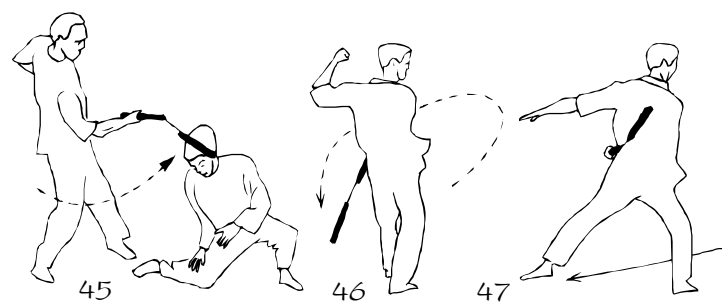
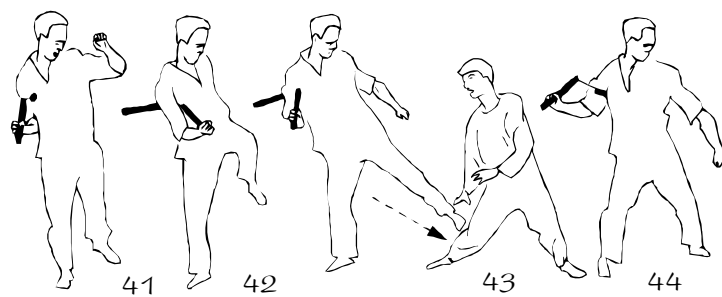
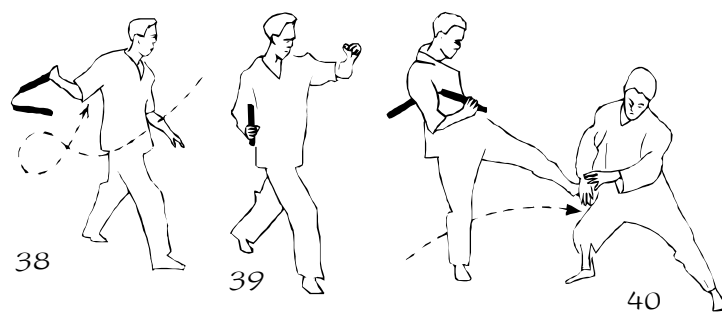
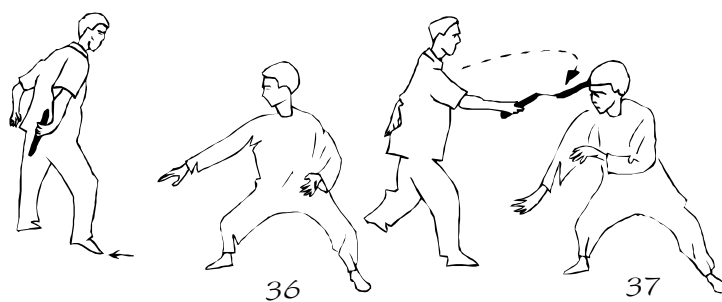
4. Противник нападает с ножом, атакуя снизу; обороняющийся отступает, держа нунчаку в положении жестких рукояток перед собой (25). Он накрывает удар шнуром (А, В), одновременно уходя в глубокую заднюю позицию типа «кошачьей» (26). Далее обороняющийся пытается провести ущемление запястья противника, развернув руки ладонями к себе и скрестив их. Для правой стороны (если противник атакует левой рукой), левая рука обороняющегося должна быть над правой (27, С). Это ущемление может лишить нападающего оружия, но такая защита — всего лишь временная мера. Основная атака проводится прямым ударом ногой в пах или в живот противника дальней ногой (28). После этого обороняющийся освобождает руку падающего противника (29) и добивает его широким диагональным хлыстом внутрь в голову (30, 31).



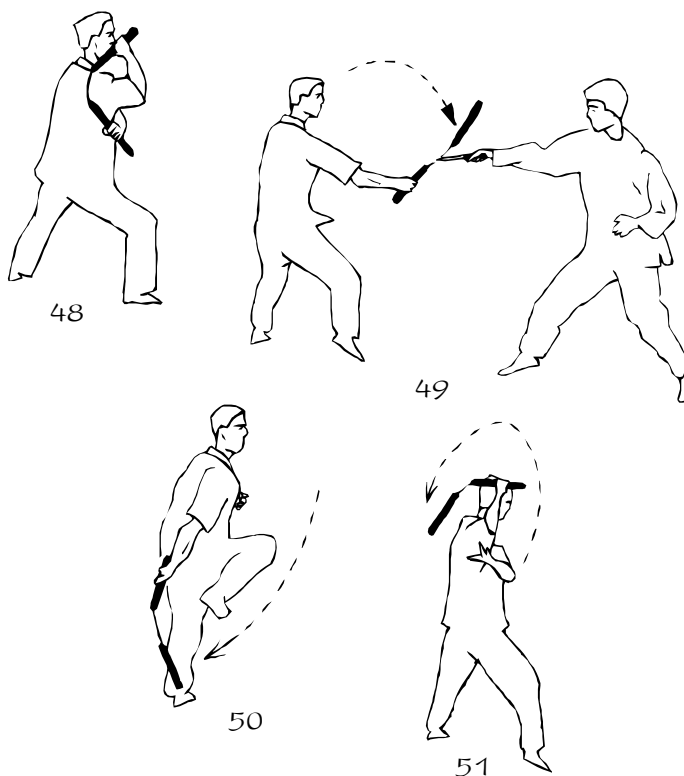


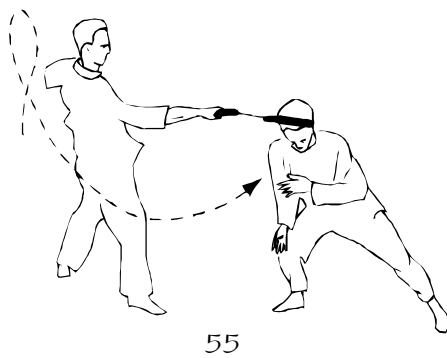
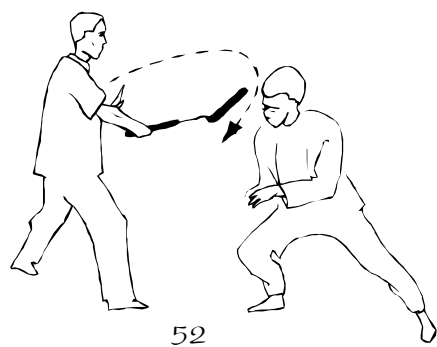
5. Нападающий угрожает тычком ножа; обороняющийся держит сложенные рукоятки нунчаку перед собой, ожидая нападения в одноименной позиции (32). От выпада противника обороняющийся спасается бросковым шагом назад (33) и бьет по руке с ножом сверху вниз сложенными рукоятками, стараясь выбить оружие (34). В конце этого движения обороняющийся подтягивает переднюю ногу в кошачью позицию, поддерживая среднюю дистанцию (35). Вслед за этим он быстро переводит нунчаку к противоположному боку (36) и, отпустив свободную рукоятку, наносит противнику удар горизонтальным махом наружу в голову (37). Движение оружием заканчивается кистевой подкруткой внутрь и приемом свободной рукоятки в подмышечный захват (38, 39). Обороняющийся развивает свою атаку, нанося противнику сначала круговой удар ногой в бедро (40, 41), затем этой же ногой — боковой удар в колено (42, 43). Падающего противника он добивает диагональным махом снизу в голову (44–46). Обратите внимание, что в момент удара обороняющийся делает шаг назад, разрывая дистанцию (47).



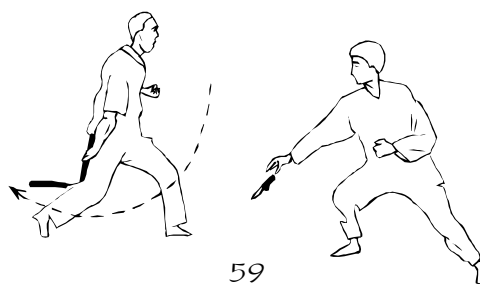
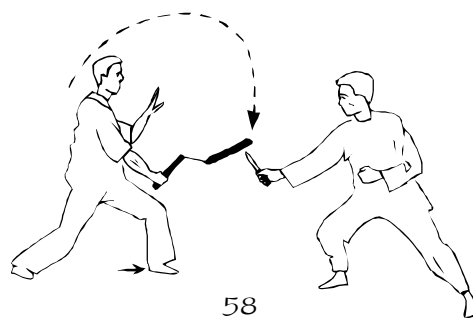
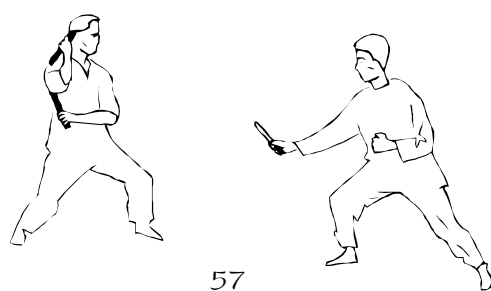


6. Противник угрожает ножом, держа его перед собой; положение нунчаку обороняющегося — плечевой захват (48). На выпад противника обороняющийся отвечает широким вертикальным махом вниз по руке с ножом (49), одновременно с этим подтягивая переднюю ногу в позицию «журавля» (50). Нунчаку быстро возвращается в исходное положение с одновременным возвращением ноги на землю (51). Обороняющийся атакует противника коротким диагональным ударом наружу в голову (52), далее «тушит» свободную рукоятку нунчаку в положении подмышечного захвата посредством кистевой подкрутки внутрь (53), раскручивает оружие снова (54) и добивает противника широким диагональным махом (с предварительным разгоном свободной рукоятки) снизу вверх в голову (55, 56).



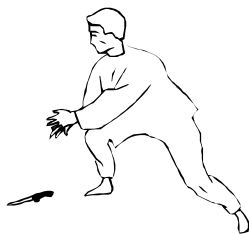


7. В аналогичной ситуации (57) обороняющийся выбивает нож из руки противника посредством широкого вертикального маха вниз из положения плечевого захвата (58, 59). Нунчаку сразу же возвращается в исходное положение (60), и следует повторная аналогичная атака, нацеленная в голову противнику (61, 62). В завершение комбинации нунчаку возвращается в исходное положение плечевого захвата (63).





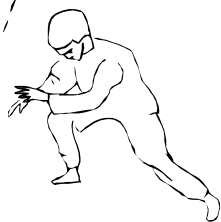
60



61



62



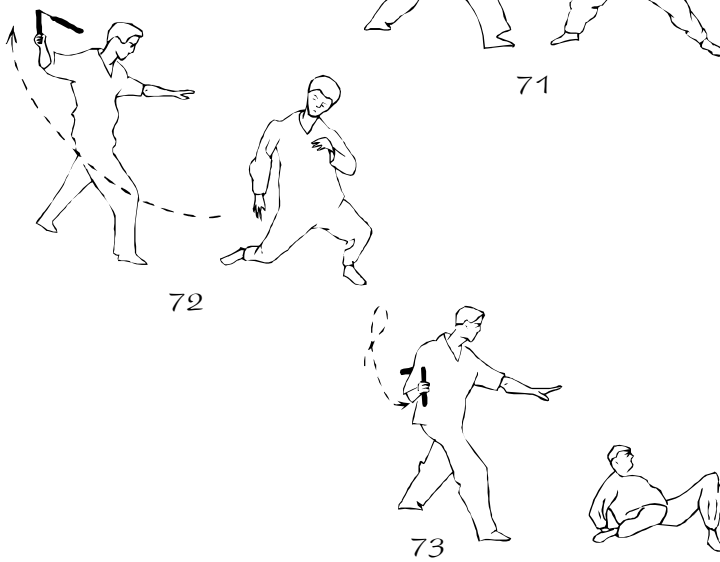
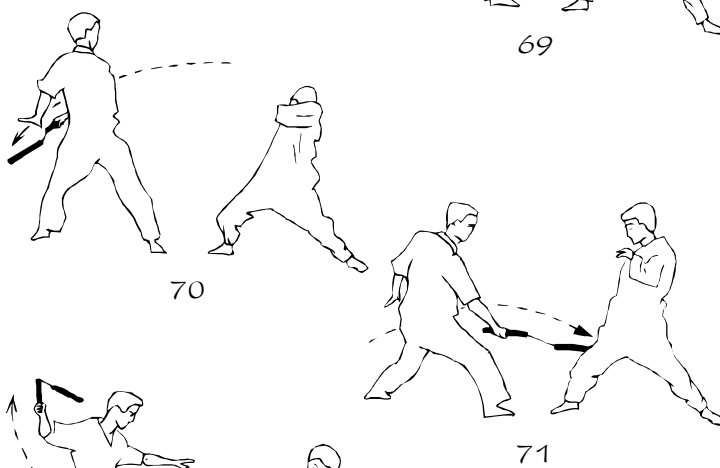
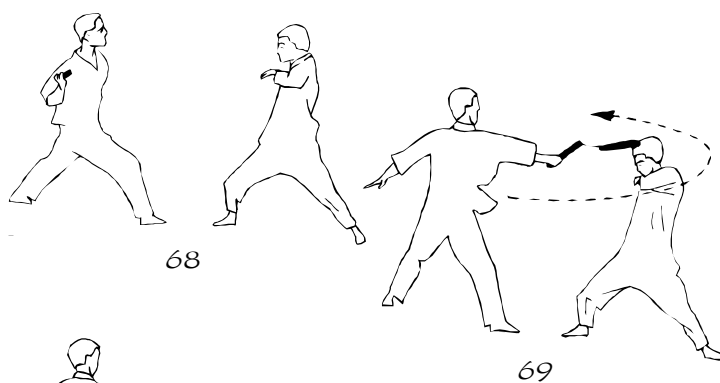
63



303

8. Противник наступает, размахивая ножом; обороняющийся уклоняется от секущих ударов отходом назад, нунчаку в положении плечевого захвата (64, 65). В один из моментов он наносит неожиданный опережающий удар в лицо противника посредством короткого вертикального маха (66); свободный конец нунчаку сразу же возвращается в исходное положение (67). Если наступление противника приостановлено (68), можно продолжить контратаку. Теперь обороняющийся наносит широкий горизонтальный мах внутрь в голову нападающего (69, 70). При необходимости продолжить атаку обороняющийся выполняет широкий горизонтальный мах наружу по ногам противника (71, 72). В завершение комбинации нунчаку снова берется под контроль в положение плечевого захвата (73).





Часть шестая

ПРОГРАММА
РАСШИРЕННОГО
КУРСА

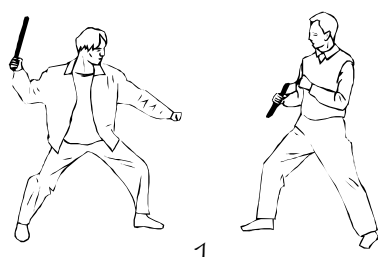
ПРАКТИКА С ПАРТНЕРОМ

Прежде чем начать работу с партнером, ученик должен достигнуть определенных высот в индивидуальной практике, а также иметь опыт работы с партнером в обычном учебном поединке без использования оружия. Учебные бои с нунчаку возможны при наличии оружия, сделанного из мягких (безопасных) материалов, а также при наличии специального защитного снаряжения. При соблюдении всех условий, практика с партнером должна следовать тому же принципу, заложенному в процесс индивидуальной подготовки, а именно — точность, скорость, уплотнение. Сила при работе с оружием (даже безопасным) против оппонента должна уступить место здравому рассудку.

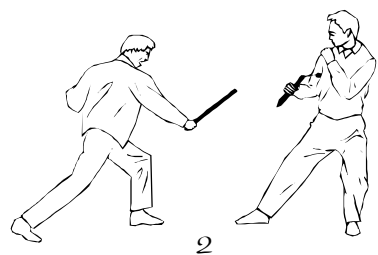
Для чего нужна работа с партнером, если контроль оружия можно проверить на тренажерах (боксерская груша, обыкновенный канат, палка, обмотанная с одного конца ветошью, которой манипулирует ваш ассистент и т.д.)? Такая практика решает задачи, которые невозможно рассмотреть при работе только на воздухе. В теорию этого учебного процесса входят атаки в сочетании с наступательными и отступающими шагами, комбинирование действий: нунчаку-удары ногами, нунчаку-техника рук. Работа с партнером включает также раздел «оставление оружия», основанный на действиях по устранению последствий контратаки противника, пытающегося отобрать ваше оружие. Так как все перечисленные теоретические позиции довольно многообразны в силу своего перехода в сферу обычной рукопашной стратегии, в этой книге мы даем лишь частные примеры по каждому конкретному случаю. Для начала покажем несколько примеров сочетания шагов в атаке и наступлении.

Начальные ступени практики с партнером будут всевозможные перемещения на один и более шагов, как при отступлении, так и в атаке. Целью этой практики является контроль оружия во всех фазах движения с готовность его применения. Из

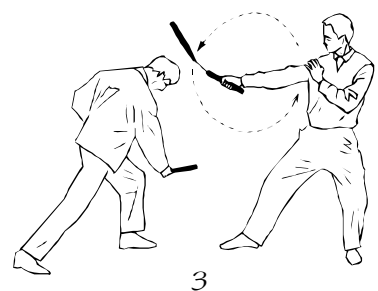
базового курса вы уже знаете, что не во всякой стойке и не при любом положении корпуса возможно эффективно использовать те или иные приемы. Противник должен давать вам вводные в атаке или самому быть целью, стимулируя защитника к нападению.



1



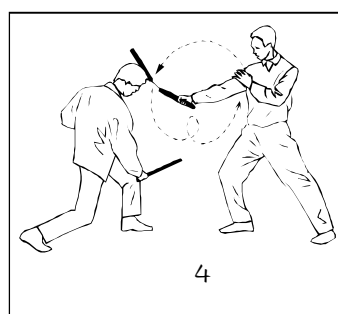
2



3

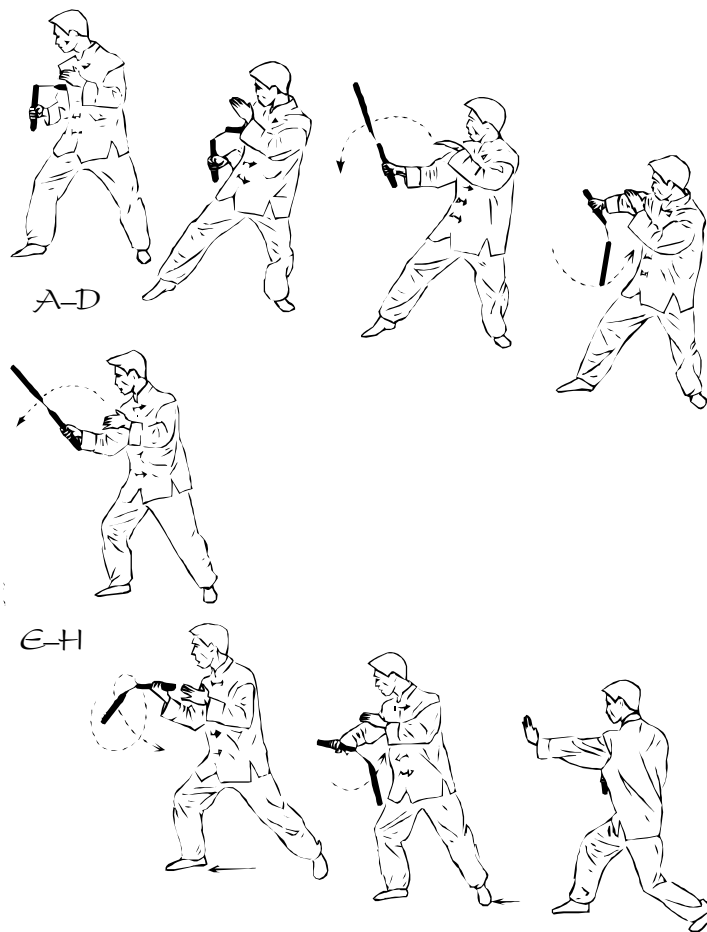
Примеры отходов на один шаг

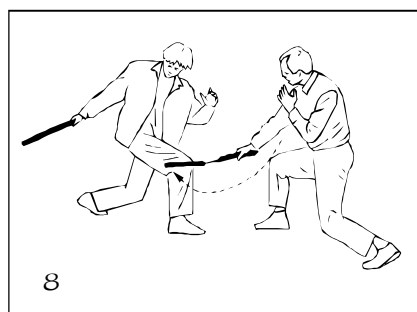
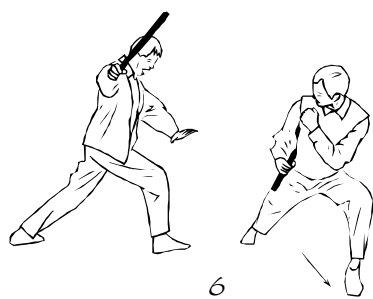
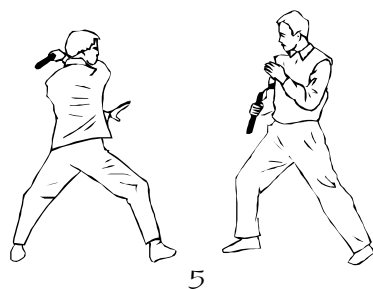
Противник нападает с короткой дубинкой; вы находитесь в правосторонней позиции, нунчаку в положении подмышечного захвата (1). При ударе в голову, сделайте бросковый шаг назад левой ногой (2). Теперь ваша контратака зависит от ритма противника. Если нападающий атакует с большой скоростью, размахивая дубинкой с относительно короткой амплитудой, следует нанести обыкновенный вертикальный хлыст сразу же из по-



4

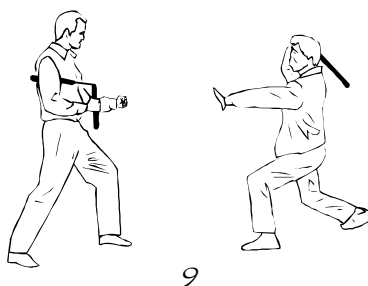
зиции отступления (3) (А-Д). Если же противник довольно медлительный, можно успеть из позиции отступления перенести вес тела на правую ногу с одновременной атакой вертикальным хлыстом с кистевой подкруткой (4; Е-Н). Оба удара могут быть использованы в качестве единой контратаки, тогда первый будет опережающий (или по рукам с целью выбить оружие), а второй удар с кистевой подкруткой — поражающий.





Этот пример идентичен предыдущему — отступление на один шаг дальней ногой. Разница заключается в направлении отхода. От атаки противника дубинкой наотмашь в голову (5), уйдите с линии удара назад и влево (6). Так как в этом случае ваш корпус «отворачивается» от воображаемой центральной линии, на которой расположен противник, контратака будет иной. Целесообразнее всего атаковать горизонтальным махом наружу в голову (7) или по ногам противника (8).

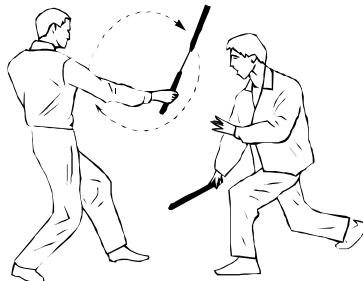
Теперь мы рассмотрим возможность применения нунчаку, расположенной в подмышечном захвате разноименном, по отношению к впереди стоящей ноге, но с теми же отходами для ног. В исходной позиции ожидайте нападения в левосторонней стойке (9). От атаки противника отступайте бросковым шагом правой ногой назад (10). Если противник наступает быстро, в такт его движению выполните короткий вертикальный мах (11). Если противник проваливается в своей атаке, контратакуйте коротким ударом с кистевой подкруткой, одновременно переноса вес тела на стоящую впереди ногу (12).



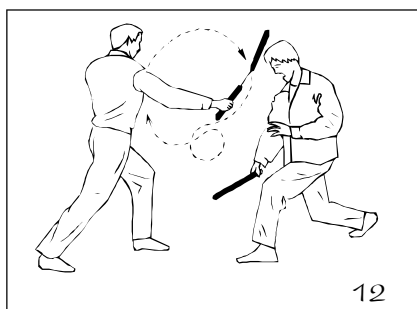
9



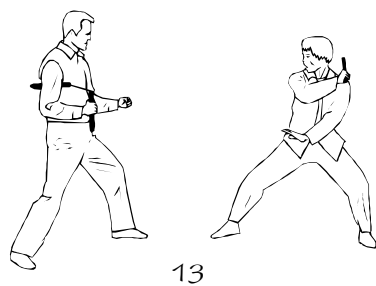
10



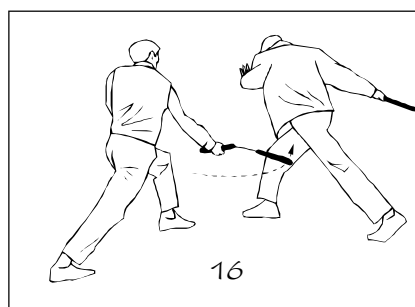
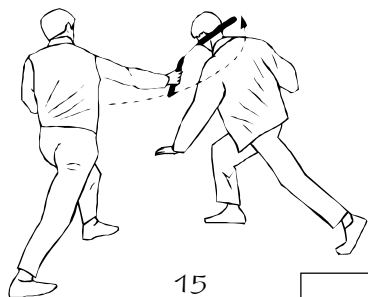
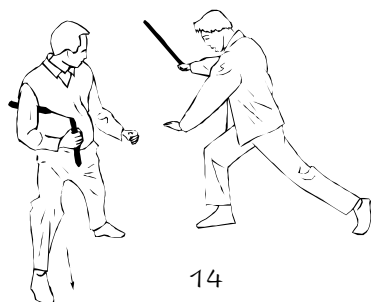
11



12

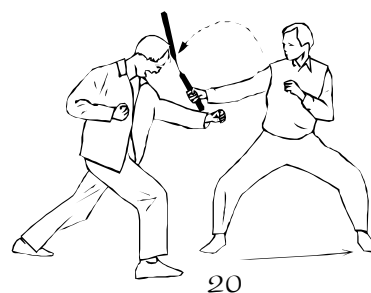
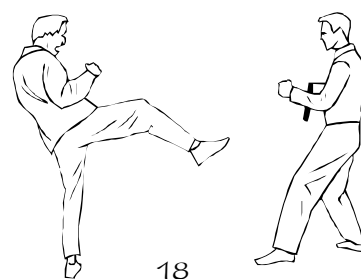
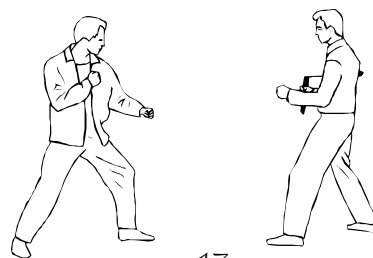


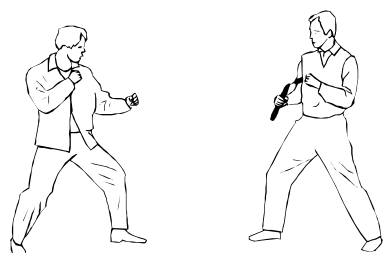
В другом примере с аналогичной позицией ожидания, но с отходом по диагонали (13, 14), целесообразной контратакой будет широкий горизонтальный мах внутрь в голову (15) или по ногам противника (16).



Примеры отходов на два шага

Следующие два примера показывают отступления скользящим шагом стоящей впереди ноги. В первом случае вы находитесь в левосторонней стойке (17). Противник атакует прямым ударом ногой, от которого нужно отступить бросковым шагом правой ногой по прямой линии (18). Противник развивает наступление. Его первый удар, хотя и не достиг цели, заметно сократил расстояние и сделал возможным атаку рукой. Но в такт этому натиску используйте отступление левой ногой (19). Когда вы снова разорвете дистанцию между собой и противником, есть возможность для контратаки горизонтальным хлыстом внутрь или обыкновенным вертикальным ударом с кистевой подкруткой (20). Обратите внимание, что левая нога не отступает по прямой линии, а заводится за правую ногу, корпус очень сильно разворачивается от линии атаки, и в момент контрудара вы стоите боком к противнику.





21



22



23

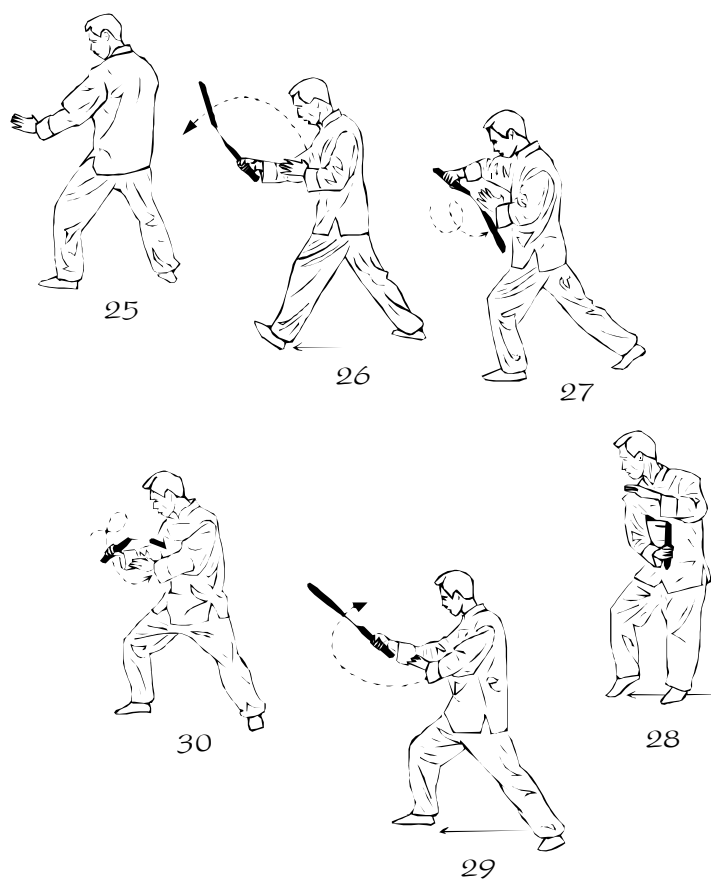


24

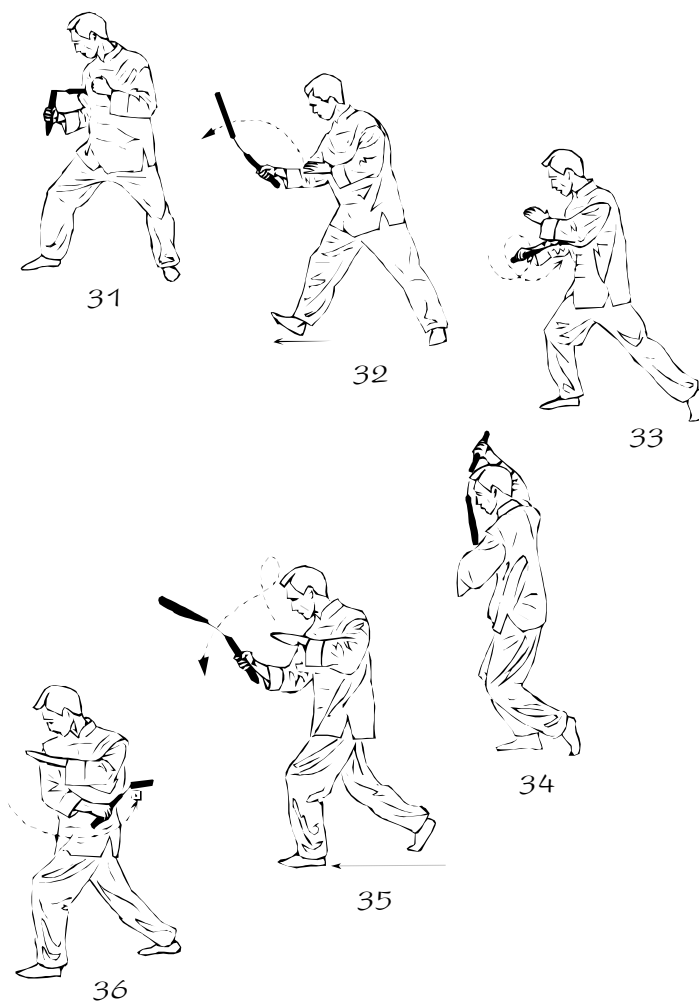
В этом примере атака противника та же, а ваше исходное положение — правосторонняя стойка (21). От прямого удара ногой отступите бросковым шагом левой ногой (22). От удара рукой отступите скользящим шагом правой ногой (23). Одновременно с этим отходом выполните горизонтальный мах наружу в голову противника (24).

Примеры атаки на два шага

Еще два примера показывают сочетание броскового и скользящего шагов в наступлении. Перед началом движения находитесь в левосторонней позиции (25). Первая атака посредством вертикального хлыста с кистевой подкруткой осуществляется с бросковым шагом левой ногой (26, 27), а вторая атака горизонтальным махом наружу со скользящим шагом правой ногой (28–30).



В другом случае перед началом движения находитесь в правосторонней позиции (31). С бросковым шагом правой ногой атакуйте обыкновенным вертикальным хлыстом (32, 33), а затем выполните мах «Порыв ветра» на скользящем движении вперед левой ногой (34–36).



ОБЪЕДИНЕНИЕ ТЕХНИКИ НУНЧАКУ С ТЕХНИКОЙ УДАРОВ НОГАМИ

Настоящий раздел важен для тех, кто серьезно занимается боевым искусством без использования оружия. Рано или поздно, но необходимость включать в работу с оружием весь технический арсенал боевых искусств, возникает и здесь встанет вопрос о гармонии объединения техник.

Теоретически, если ваши движения оружием и удары ногами носят частный характер (то есть выполняются по отдельности со значительным временным интервалом), вы всегда сможете развернуть корпус для выполнения тех или иных приемов. Когда же речь идет о скорости выполнения комбинаций, не все приемы идеально согласуются между собой. Как раз об этих скоростных связках и пойдет речь в настоящем разделе.

И без использования оружия техника ног в нашей школе базируется на ударах до среднего уровня. Самыми высокими целями будут живот и пах противника; основные цели — бедра, колени и голени. Техника ударов ногами базируется на классической: прямой удар, круговой удар и боковой удар (удар в сторону) как с дальней ноги, так и с ближней с использованием подшагивания или броскового шага.

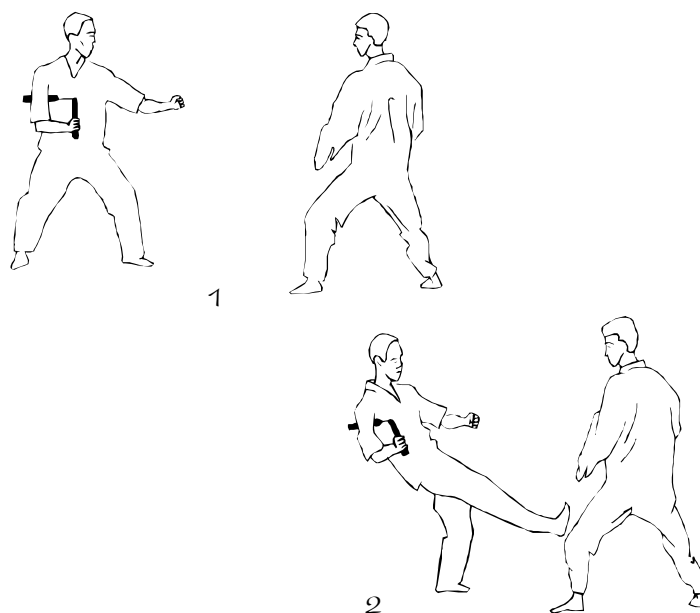
Объединяя данную технику ударов ногами (атакую нижний уровень), с техникой ударов нунчаку (атакую верхний уровень), можно получить многочисленные варианты комбинаций атакующих связок, а также финты, когда оружие используется для отвлечения внимания противника. Вы можете начинать атаки с ударов ногами и завершать их ударом нунчаку или наоборот, атаковать оружием и завершать мощным ударом ногой. Рассмотрим лишь несколько логических

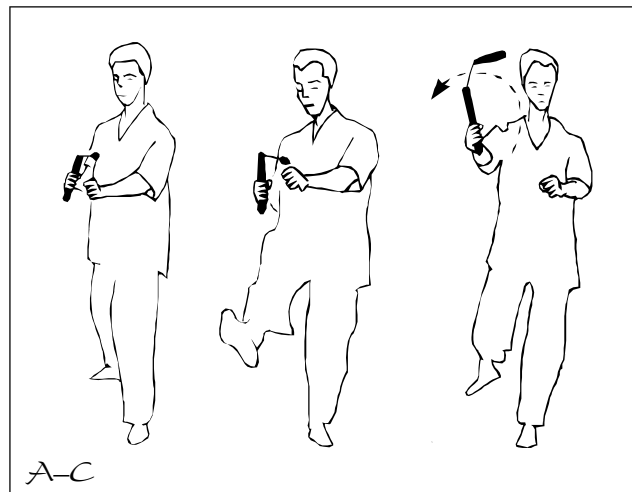
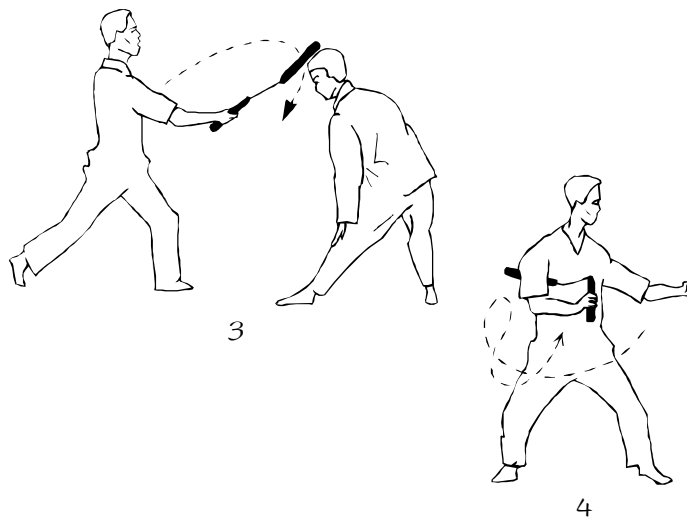
комбинаций, состоящих всего из двух атак: оружие-нога или нога-оружие. Во всех случаях нунчаку держится в положении подмышечного захвата, но стойки меняются с одноименной на разноименную.

Начало атаки дальней ногой

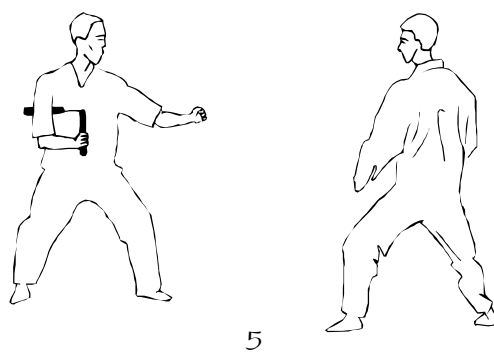
1. Перед началом движения находитесь в разноименной передней позиции (1; А). Дальней ногой нанесите противнику прямой удар пяткой в колено (2; В). Нога возвращается в исходное положение, но еще раньше нанесите короткий диагональный удар нунчаку наружу с кистевой подкруткой в голову противнику (3; С). Свободный конец нунчаку возвращается в исходное положение (4).

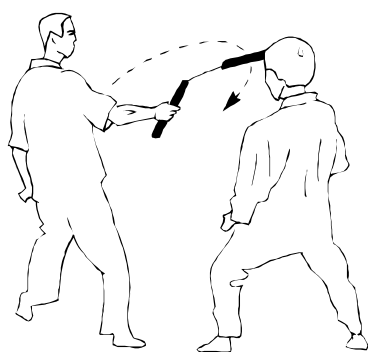
Примечание. Подобный удар ногой может использоваться в качестве упреждающей атаки, с целью остановить противника, или в качестве блока его ноги. В собственной атаке лучше атаковать носком стопы в голень.



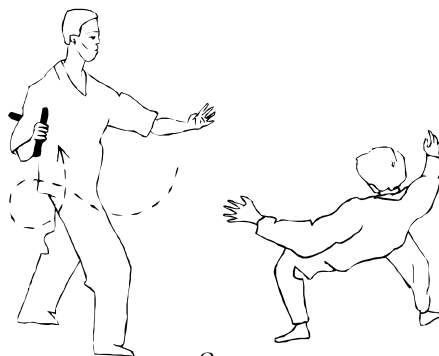


2. Из аналогичной позиции нанесите противнику круговой удар в бедро (5, 6; А, В), а следующий удар нунчаку такой же, как в предыдущем примере (7, 8; С). Обратите внимание, что после кругового удара, нога не возвращается назад, а ставится спереди, оказываясь в одноименной позиции. Дистанция с противником резко сократилась и чтобы выполнить удар оружием, иногда бывает необходимо чуть отклонить корпус назад и не выпрямлять руку на ударе полностью.

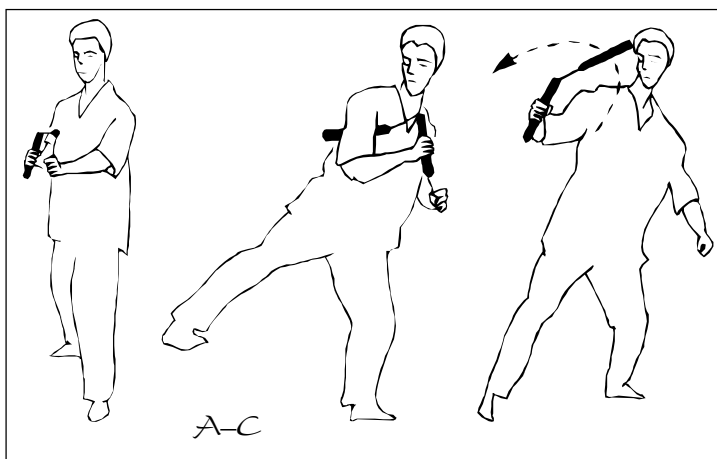




7

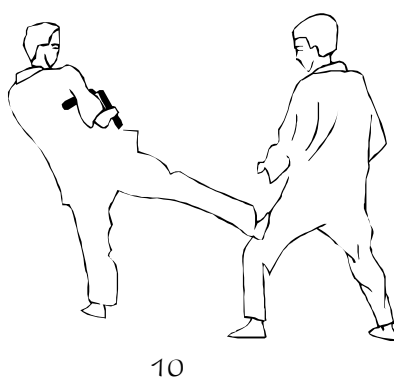
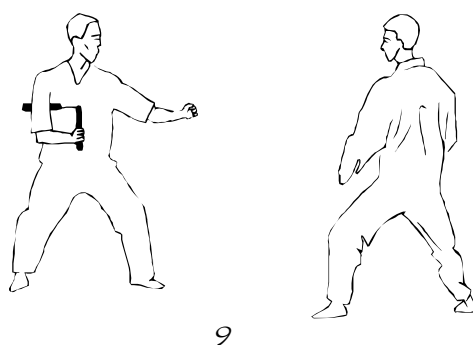


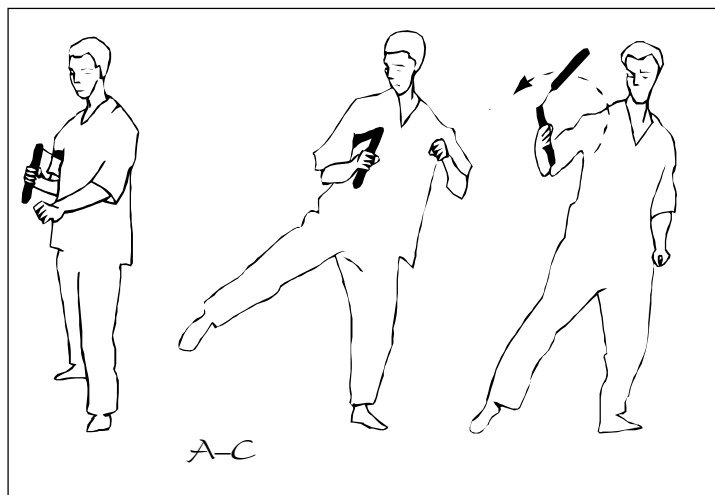
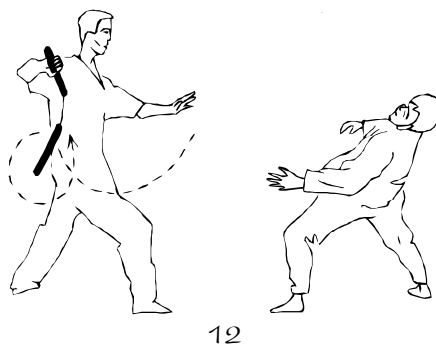
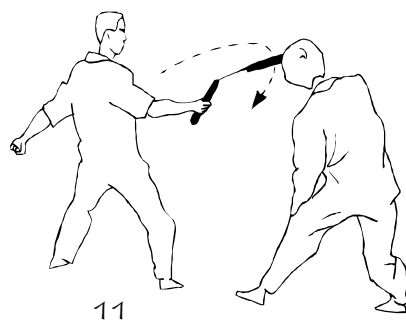
8



3. Аналогичный пример. Нанесите противнику боковой удар в колено или бедро (9, 10; А, В), после чего атакуйте нунчаку, как в предыдущих примерах (11, 12; С). Как и в случае кругового удара, здесь нога после атаки оказывается в одной и той же позиции очень близко к противнику. Поэтому в дальнейшей атаке оружием отклоняйте корпус и контролируйте дистанцию хлыста только за счет выпрямления руки.

Примечание. Боковой удар ногой, как и прямой, может быть использован в качестве опережающей атаки или блока ноги противника.

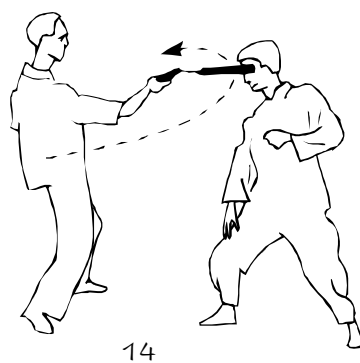
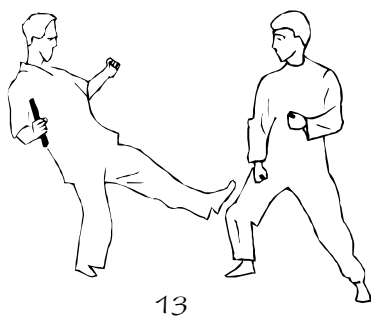




Начало атаки передней ногой

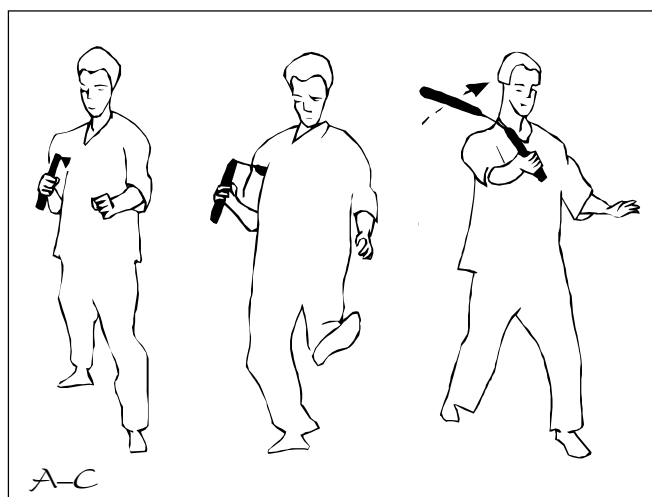
4. Перед началом движения находитесь в прежней позиции, стойка противника поменялась на одноименную с вашей. С подшагиванием сократите дистанцию до противника и нанесите ему передний прямой удар пяткой в колено или носком стопы в голень по стоящей впереди ноге (13; А, В). Дальнейшая атака оружием направлена в голову: выполните широкий горизонтальный мах внутрь (14, 15; С). Сокращение дистанции предъявляет повышенные требования к широким хлыстам. Не забывайте отклонять корпус назад и регулировать расстояние до цели сгибом ведущей руки.

Примечание. Настоящий удар ногой можно использовать в качестве упреждающей атаки, останавливая движение противника к вам.

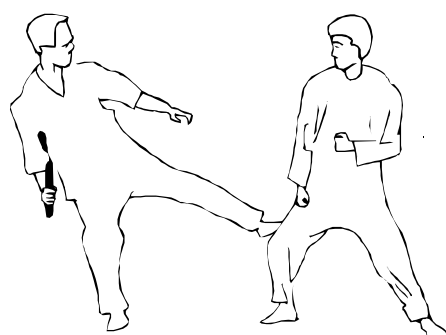




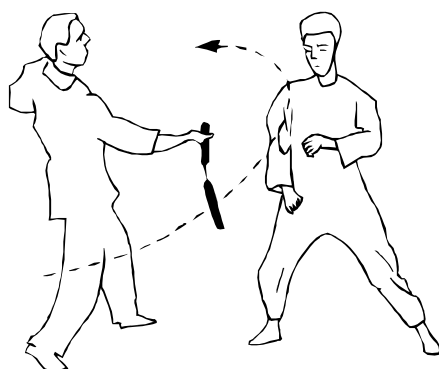
15



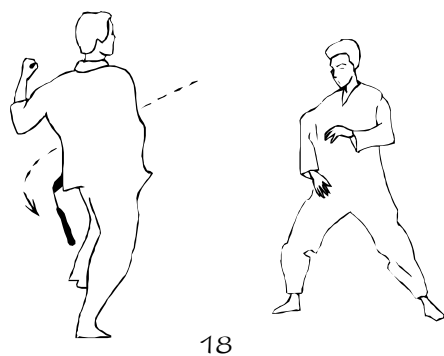
5. Из аналогичной позиции нанесите противнику круговой удар стоящей впереди ногой в бедро или колено (16; А, В). Удар этот нужно делать с небольшим подшагиванием, сокращая расстояние. Следующая атака нунчаку направлена в голову противнику: выполните широкий диагональный мах снизу (17, 18; С).



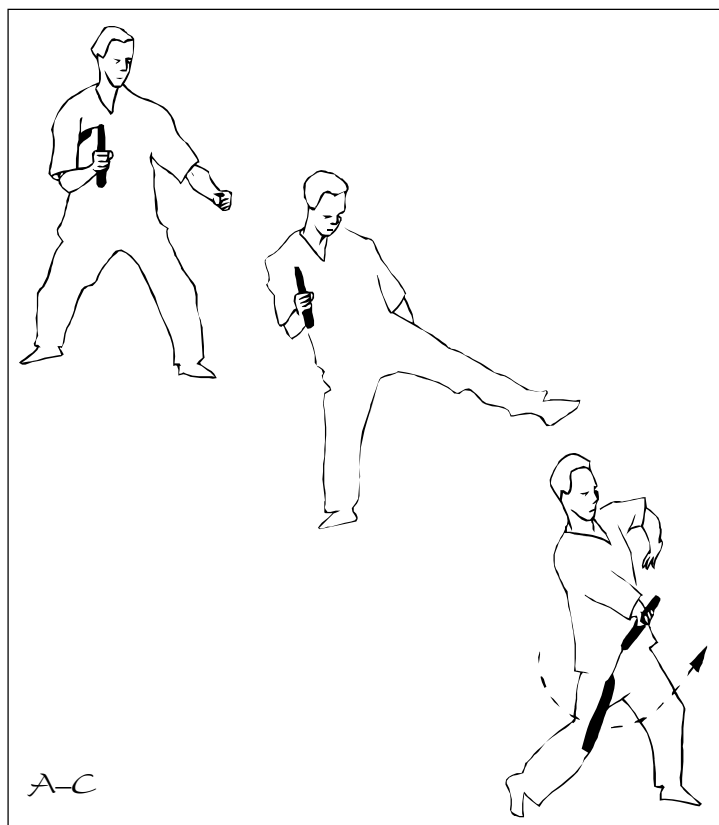
16



17



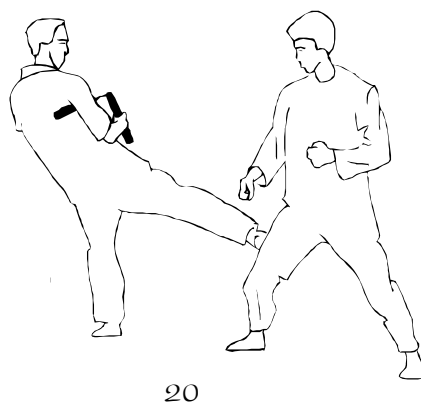
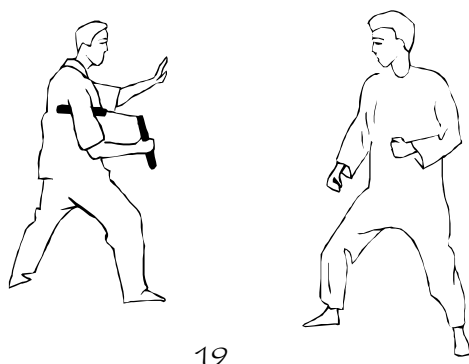
18

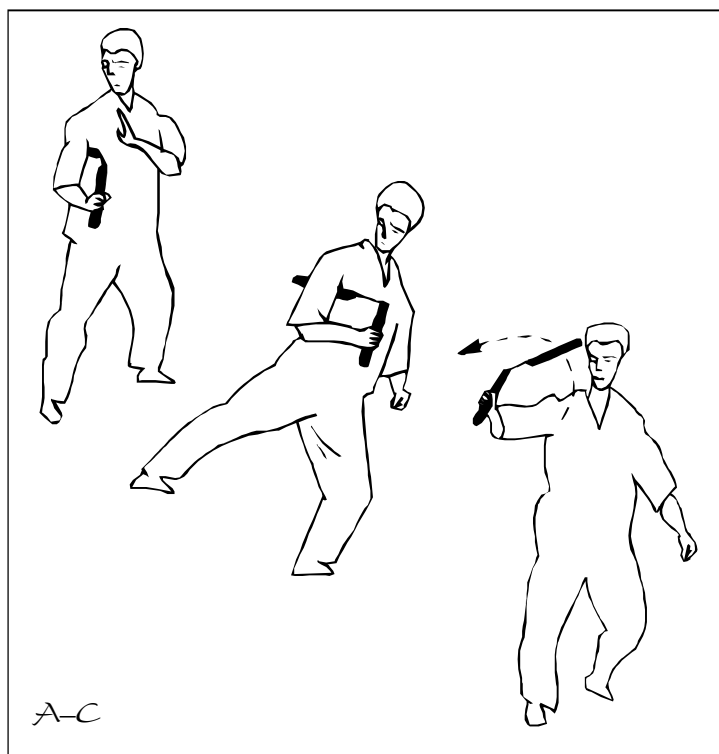
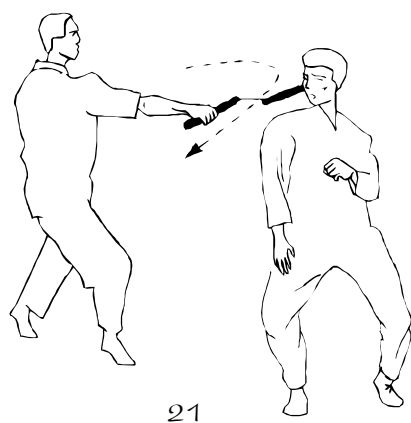


329

6. Перед началом движения стойте в одноименной передней позиции (19; А). С подшагиванием атакуйте колено или бедро противника боковым ударом ногой (20; В), после чего нанесите хлыст нунчаку в голову посредством широкого горизонтального маха наружу (21; С).

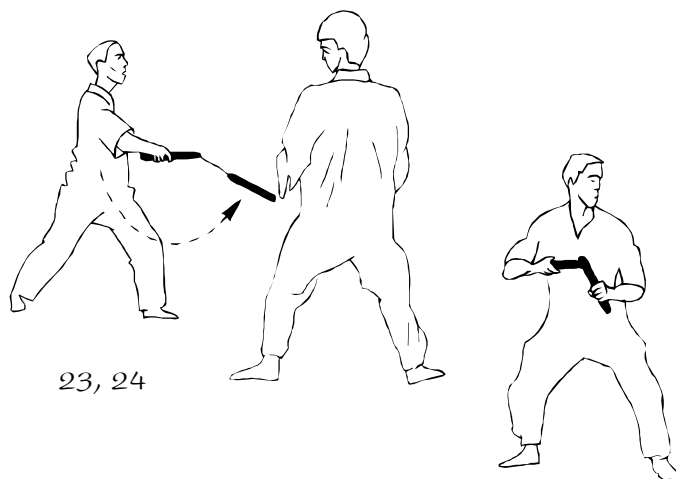
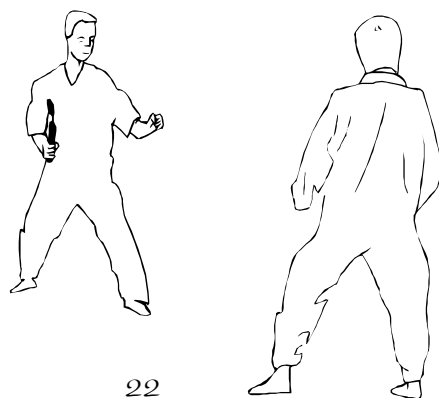
Примечание. Без подшагивания удар ногой можно использовать в качестве упреждающей атаки с целью остановить продвижение противника. Широкий мах нунчаку наружу можно заменить на короткий удар с кистевой подкруткой.

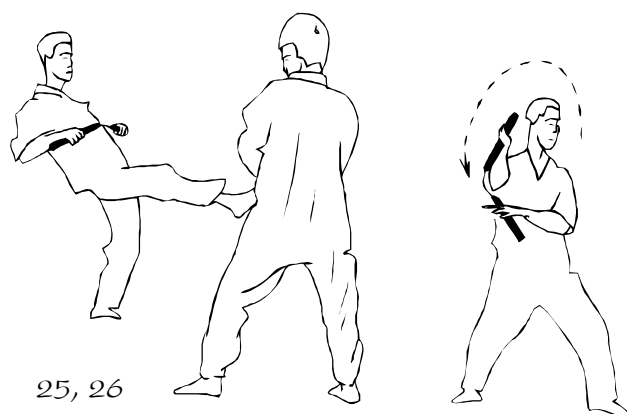




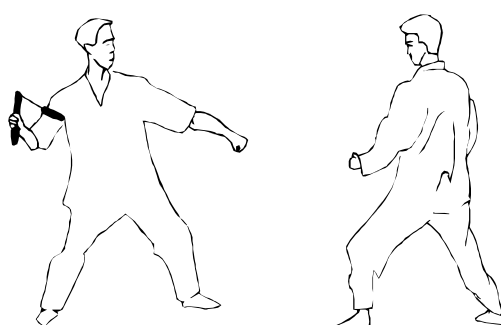
Завершение атаки дальней ногой

7. В этом примере перед началом движения находитесь в разноименной позиции, нунчаку в подмышечном захвате (22; А). Атакуйте противника по рукам коротким вертикальным ударом снизу (23; В). Свободная рукоятка нунчаку ловится в плечевой захват (24; С). Переведя оружие в удобное положение жестких рукояток перед собой, нанесите противнику прямой удар в пах дальней ногой (25, 26; D).

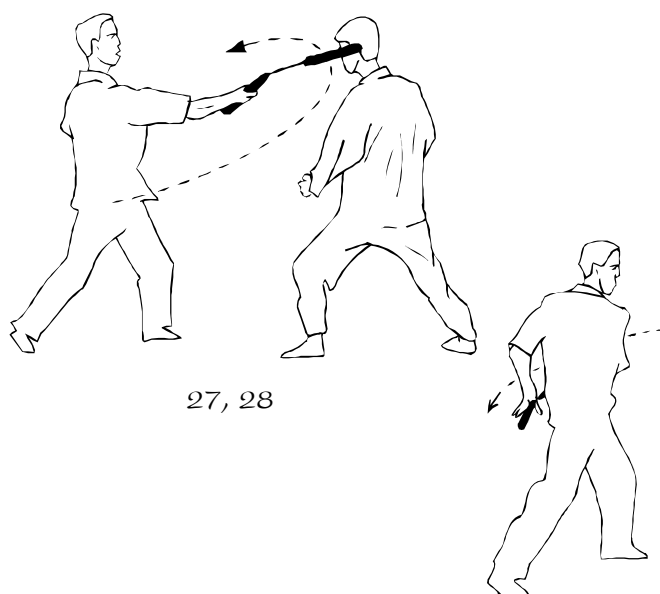




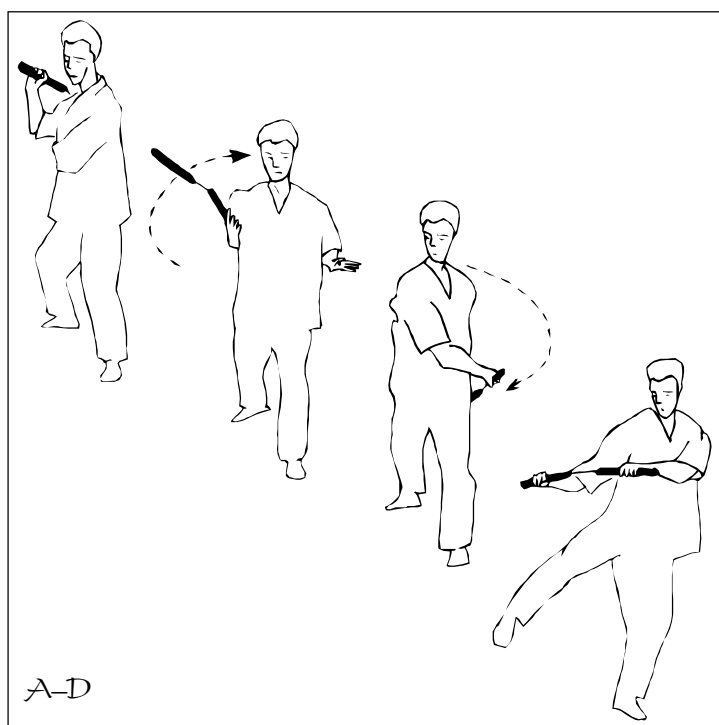
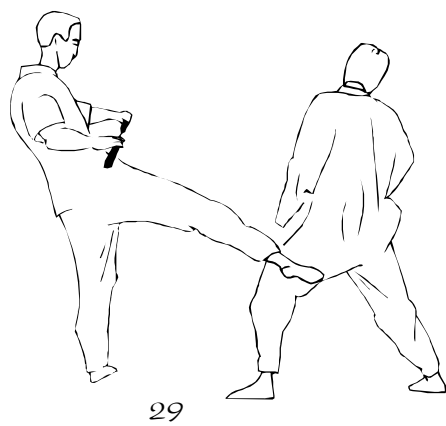
8. Из аналогичной позиции (27; А), атакуйте противника широким диагональным или горизонтальным махом внутрь в голову (28, 29; В, С). Идеальным продолжением комбинации будет круговой удар дальней ногой в бедро противника (30; D).



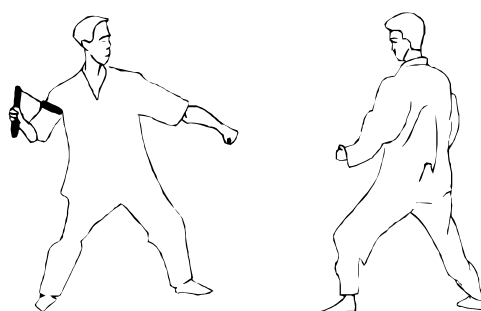
27



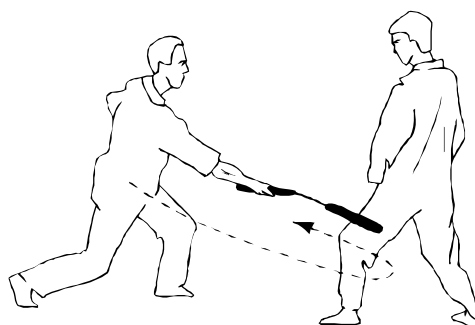
27, 28



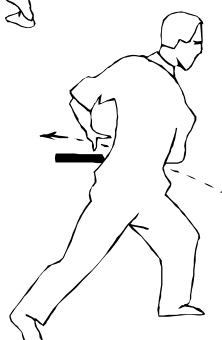
9. Если из аналогичной предыдущим позиции (31), атакуйте нунчаку нижний сектор противника (широкий горизонтальный мах внутрь в бедро) (32, 33; А–С). Следующая атака боковым ударом ногой может быть направлена в колено или бедро (34; D).

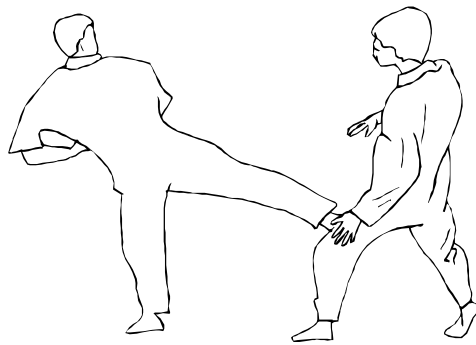


31

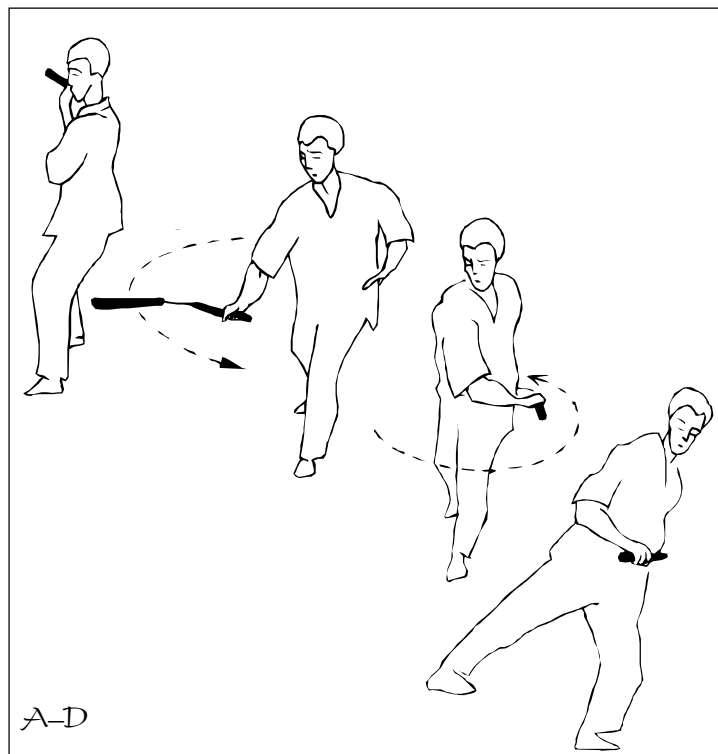


31, 32





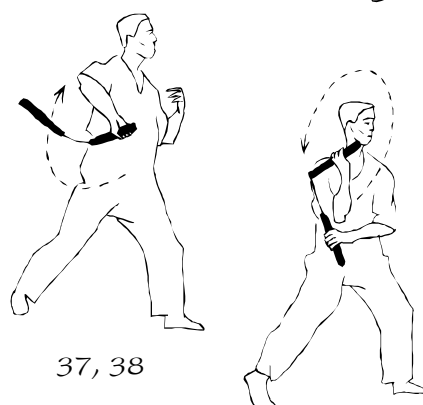
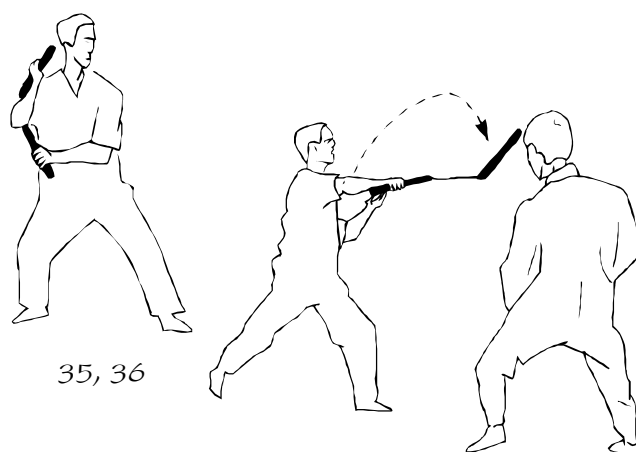
33

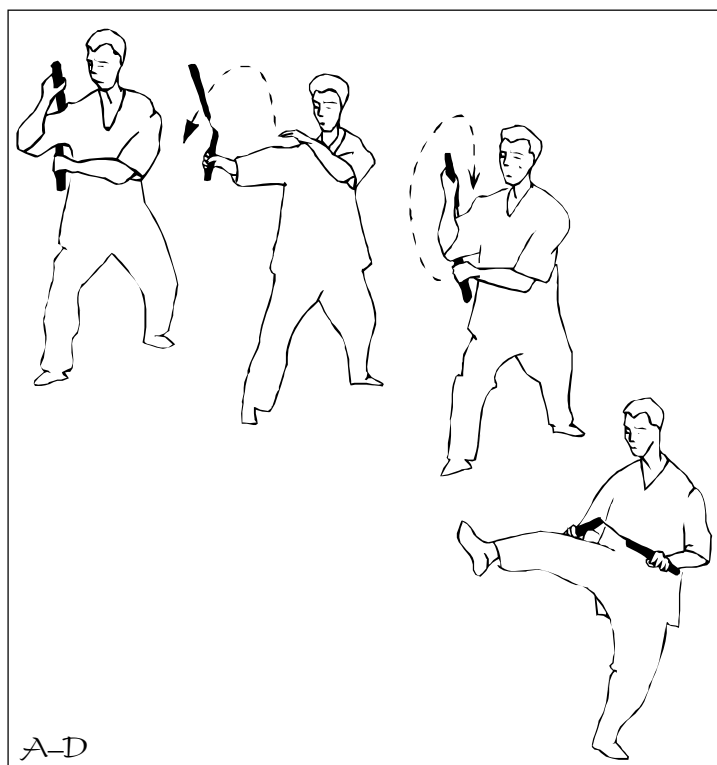
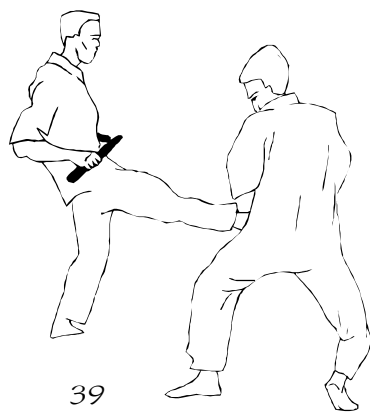


A-D

Завершение атаки передней ногой

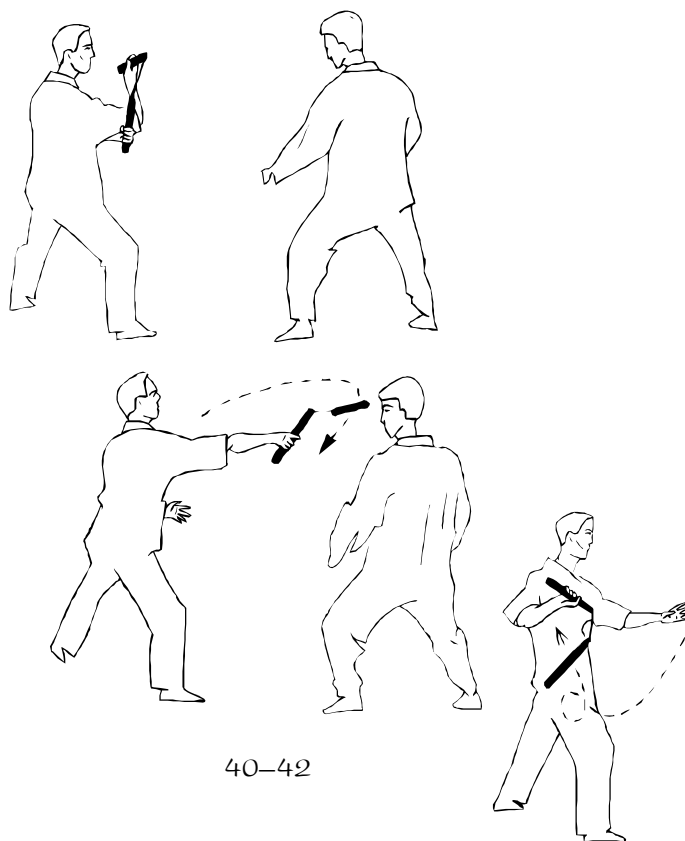
10. Перед началом движения находитесь в разноименной позиции, нунчаку в положении плечевого захвата (35; А). Атакуйте голову противника коротким вертикальным махом (36; В), после чего свободная рукоятка тушится в положении подмышечной мертвой точки (37) и моментально отправляется в исходное положение (38; С). Комбинация завершается молниеносным подходом к противнику с нанесением прямого удара в пах впереди стоящей ногой (39; D).





11. Находитесь в одноименной передней позиции, держа нунчаку в положении плечевого захвата, но ведущая рукоятка выставлена вперед, защищая верхний сектор (40; А). Нанесите противнику короткий диагональный удар наружу в голову (41; В). Посредством внутренней кистевой подкрутки свободная рукоятка нунчаку ловится в подмышечный захват (42; С). Одновременно с приемом оружия наносите противнику мощный круговой удар ногой в бедро (43; D).

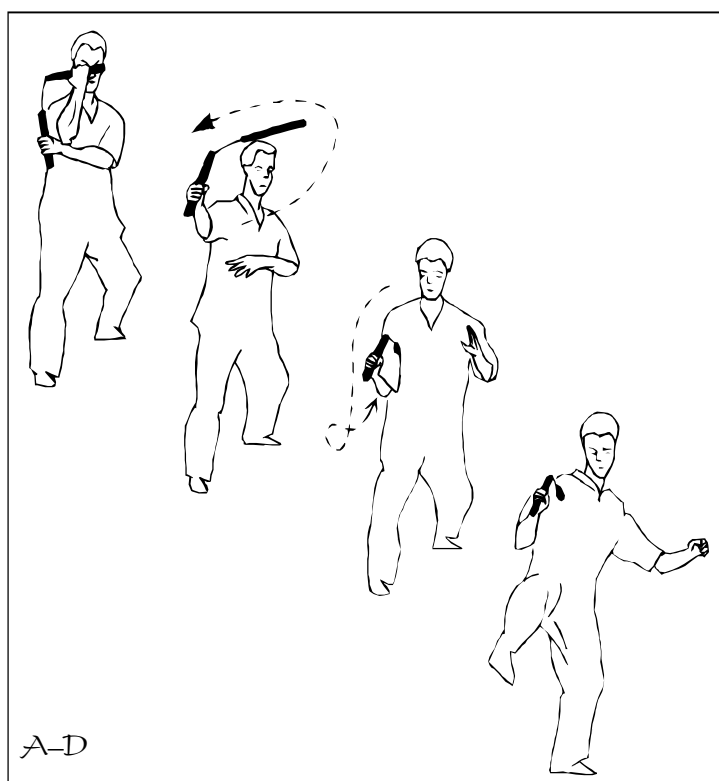
Примечание. Вы можете сократить расстояние до нападающего посредством подшагивания. Круговой удар может быть заменен на подбив или зацеп ноги противника.



40–42



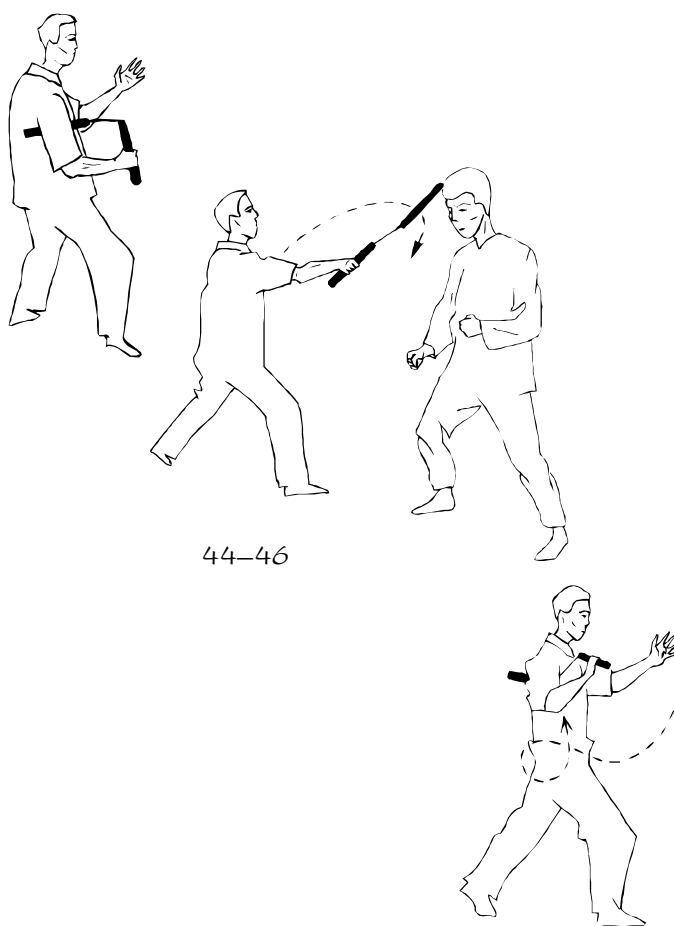
43



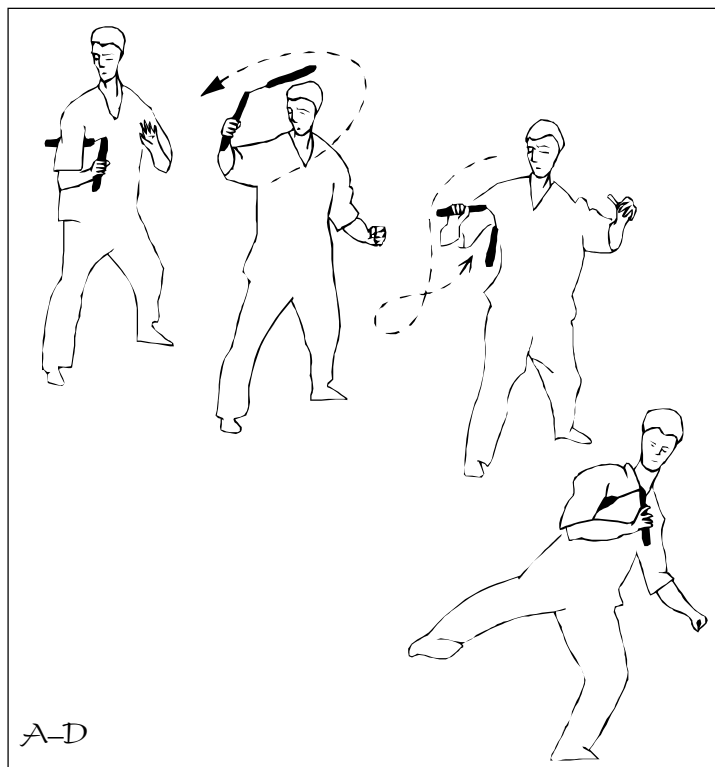
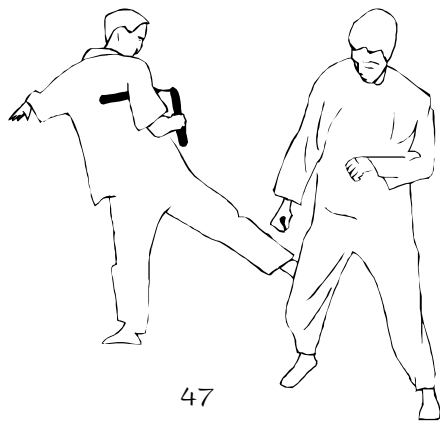
A-D

341

12. Стойте в одноименной кошачей (или передней) позиции, нунчаку в подмышечном захвате (44; А). Атакуйте противника в голову коротким диагональным ударом наружу с кистевой подкруткой (45; В), после чего свободная рукоятка сразу же ловится обратно в плечевой захват (46; С). Сделайте подскок или подшагивание к противнику и атакуйте его колено боковым ударом ногой (47; D).



44-46

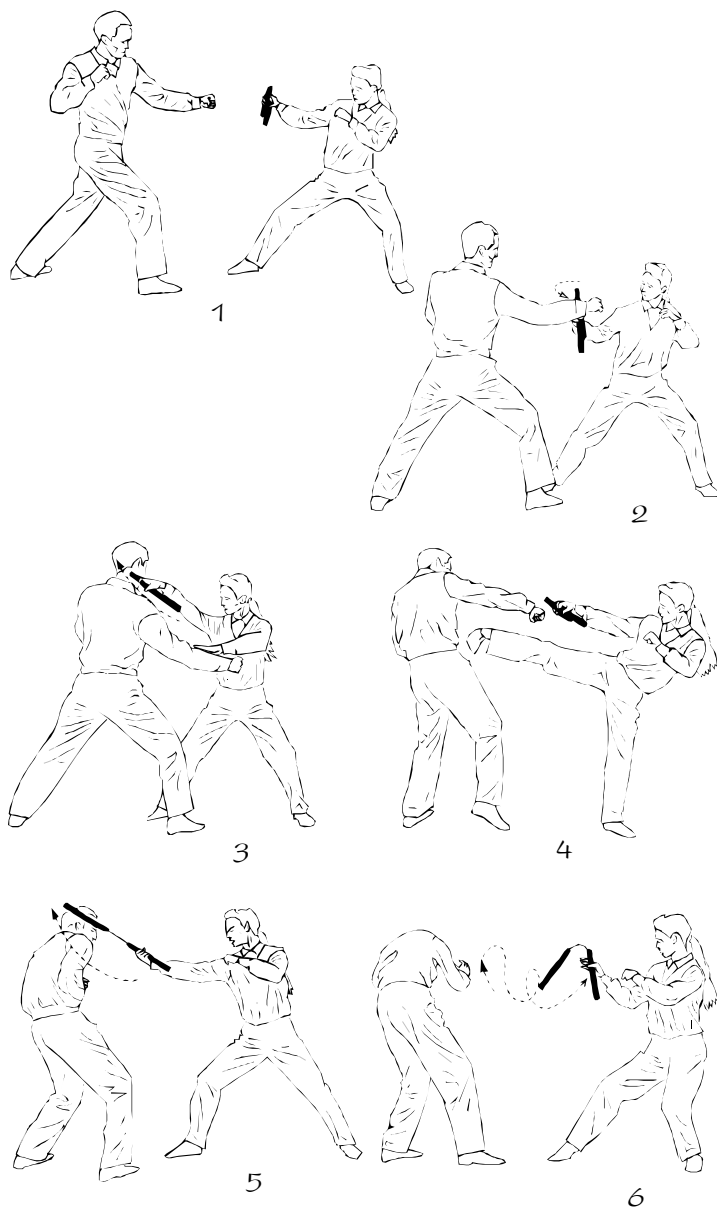


ПРИМЕРЫ ДЛЯ СЛОЖЕННОГО ОРУЖИЯ

Нижеследующие разделы практической работы с партнером показывают еще несколько примеров использования нунчаку в бою, акцентируя внимание не на конкретных атаках противника, а на положениях оружия обороняющегося. Эти примеры не содержат в себе учебные комбинации, а просто показывают применение нунчаку в рамках конкретного стиля борьбы. Поскольку общая динамика движений для конкретной школы боевого искусства своя, здесь для учеников нет никаких ограничений по применению оружия. Он вправе самостоятельно принять решение о том, как он будет использовать нунчаку в поединке.

Примеры для оружия, расположенного впереди (одноименная позиция)

1. Противник собирается атаковать кулаком в лицо (1). В его руке может быть нож или дубинка. Обороняющийся отбивает удар нунчаку в положении сложенного оружия снаружи внутрь (2). Далее он контратакует хлестким ударом оружия в голову по типу «обратный кулак»; свободная рука старается контролировать атакующую руку противника (3). После этого следует сильнейший ударом стоящей впереди ногой в голень, колено или живот противника (4). Теперь обороняющийся отпускает свободную рукоятку нунчаку и атакует махом наружу в голову (5), после чего снова ловит свободную рукоятку в ладонь (6).



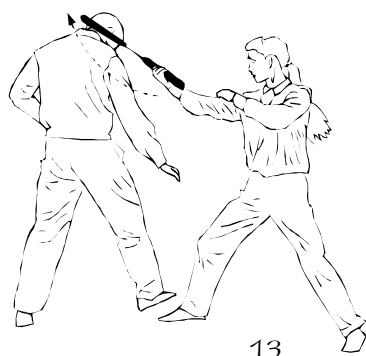
2. Противник атакует прямым ударом ногой снизу (7). Обороняющийся отбивает удар сложенным оружием вниз-наружу (8). Затем он отпускает свободную рукоятку нунчаку и выполняет мах наружу, поражая голову нападающего (9). Поймав свободную рукоятку снова в ладонь (10), обороняющийся добивает противника в живот круговым ударом стоящей впереди ногой (11, 12).



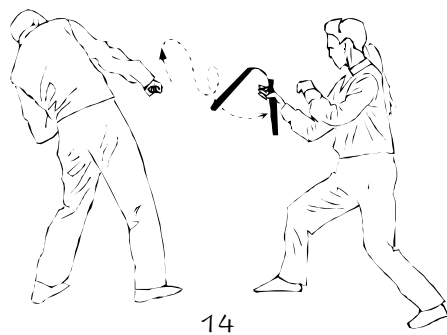
11



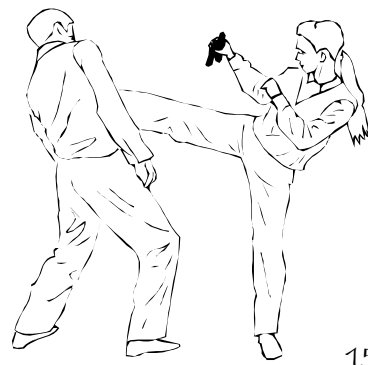
12



13



14

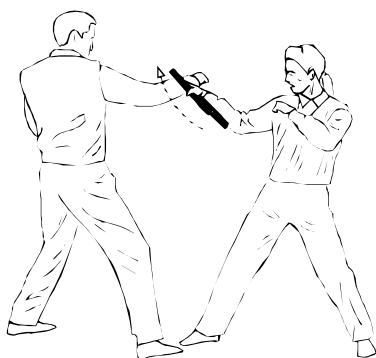


15

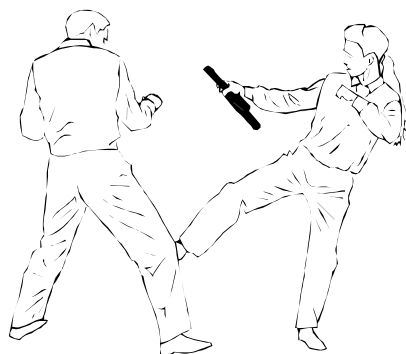


16

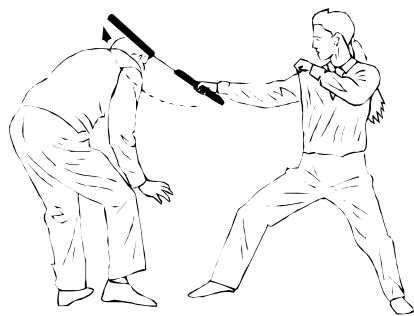
3. Противник атакует кулаком в голову; обороняющийся отбивает его руку сложенным оружием изнутри-наружу (17). Сразу же стоящей впереди ногой он наносит круговой удар во внутреннюю часть колена передней ноги противника (18). Отпустив свободную рукоятку нунчаку, обороняющийся затем выполняет мах наружу в голову нападающего (19), принимая снова оружие в одну руку (20). После этого он опять отпускает свободную рукоятку и атакует пах противника вертикальным ударом снизу (21). Нунчаку принимается в положение плечевого захвата с использованием двух рук (22).



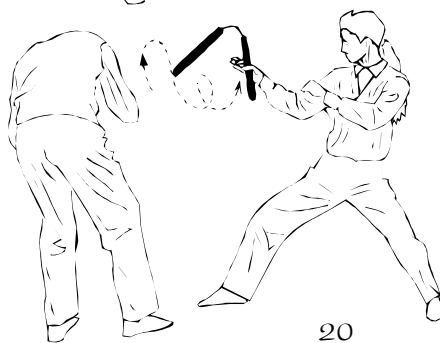
17



18



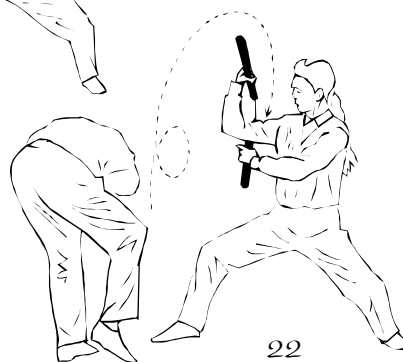
19



20

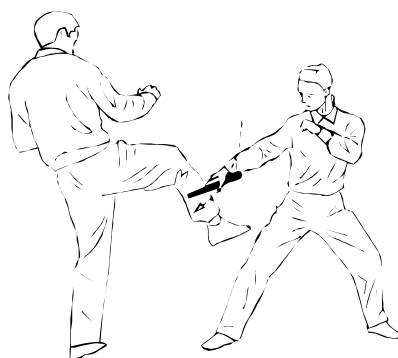


21



22

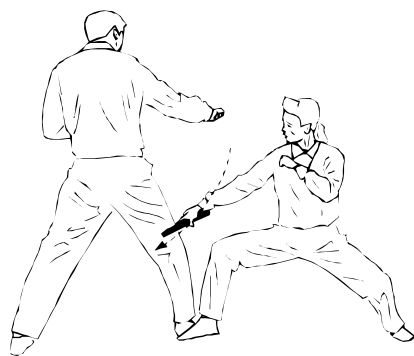
4. Обороняющийся отбивает прямой удар ногой сложенным оружием вниз-наружу (23). Нападающий продолжает атаковать кулаком в лицо; обороняющийся отбивает его руку также изнутри наружу (24). Далее он быстро приседает и атакует сложенным оружием колено ноги противника (25). Также быстро поднимаясь, он наносит нападающему хлесткий удар оружием в голову (26). Отпрянувшего назад нападающего можно настигнуть боковым ударом в живот стоящей впереди ногой (27, 28).



23



24



25



26



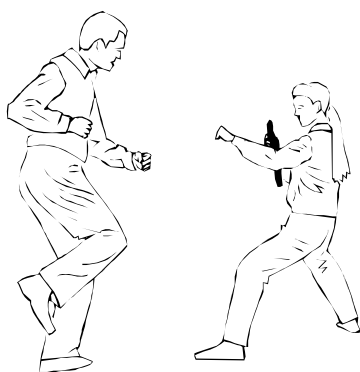
27



28

**Примеры для оружия, расположенного сзади
(разноименная позиция)**

5. Противник собирается атаковать прямым ударом ногой (29). Угадывая начало его атаки, обороняющийся встречает ногу боковым ударом передней ноги в голень (30). Сразу же вслед за этим он наносит рубящий удар сложенным оружием по голове противника (31). Отпуская затем свободную рукоятку, обороняющийся выполняет мах наружу также в голову нападающего (32). Если от первого удара сложенным оружием противник сильно согнулся или отпрянул назад, атаку хлыстом можно провести по его ногам.



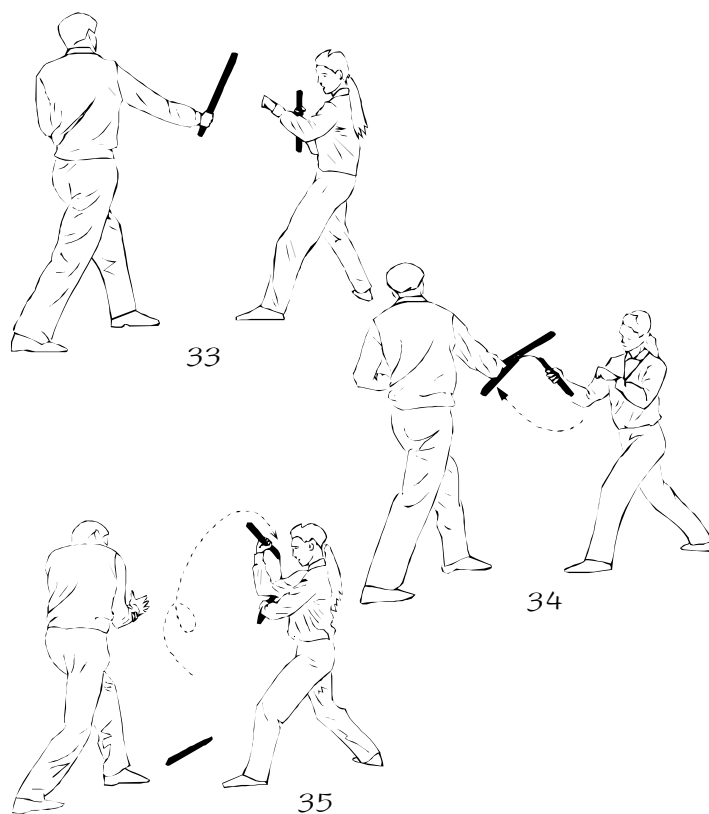
29

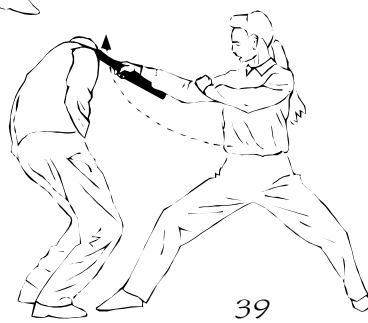
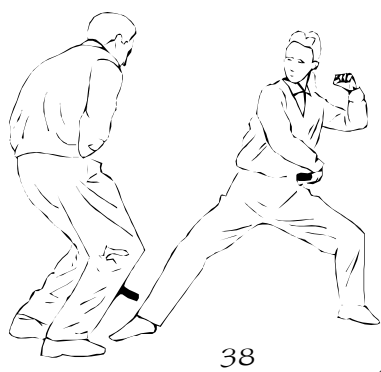


30



6. От удара противника дубинкой в голову обороняющийся уклоняется всем корпусом назад; можно даже сделать бросковый шаг назад (33). Отпустив свободную рукоятку нунчаку, он выполняет вертикальный удар снизу, метя в подбородок противника или по руке с целью выбить оружие (34). Нунчаку принимается в положение плечевого захвата с использованием двух рук (35). Продолжая наблюдать за противником, обороняющийся возвращает нунчаку в положение сложенного оружия (36) и атакует мощным ударом дальней ногой в пах (37). Развернув корпус для выполнения широкого удара сложенными рукоятками наотмаш (38), он затем проводит добивающую атаку в голову (39).





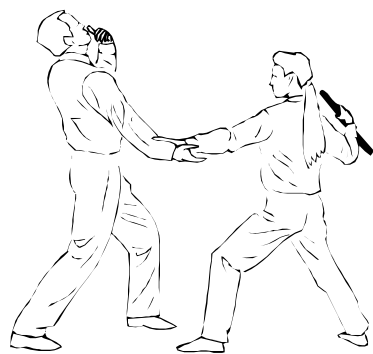
7. Удар кулаком в лицо обороняющийся блокирует свободной ладонью (40). Практически одновременно с этим следует контратакующий тычок сложенными рукоятками в лицо (41, 42). Отпрянувшему назад противнику обороняющийся наносит боковой удар стоящей впереди ногой в живот (43). Далее он поднимает руку с оружием вверх (44) и, отпуская свободную рукоятку, выполняет диагональный мах внутрь в голову нападающему (45).



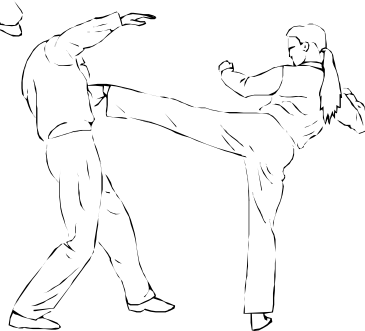
40



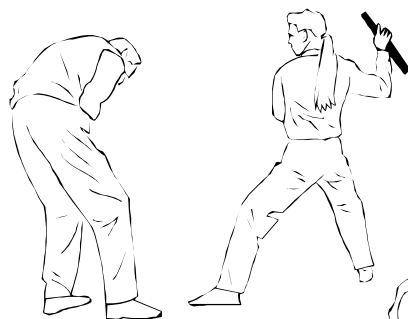
41



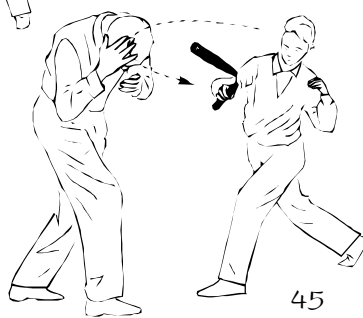
42



43

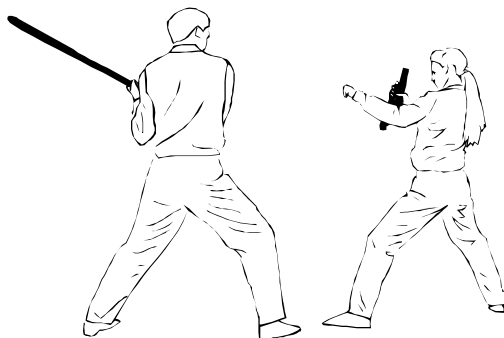


44

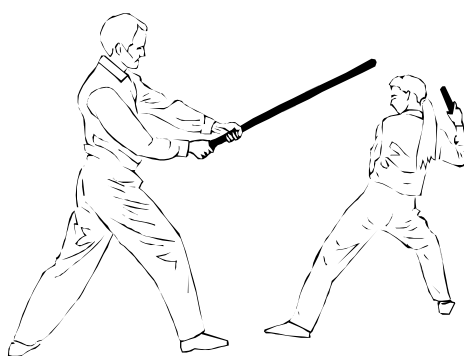


45

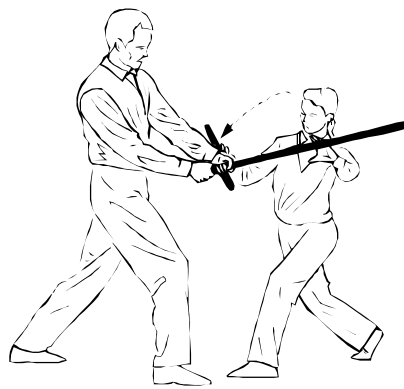
8. Противник нападает с длинной палкой (46). От широкого удара наотмашь внутрь обороняющийся уходит назад (47). Затем он перемещает вес тела на переднюю ногу, сокращая таким образом расстояние до противника, и наносит рубящий удар сложенной нунчаку по его рукам с целью выбить оружие (48). Придерживая его руки своей свободной рукой, он контратакует пах нападающего прямым ударом передней ногой (49). Поверженного противника (50) можно добить повторным рубящим ударом сложенными нунчаку в голову (51).



46



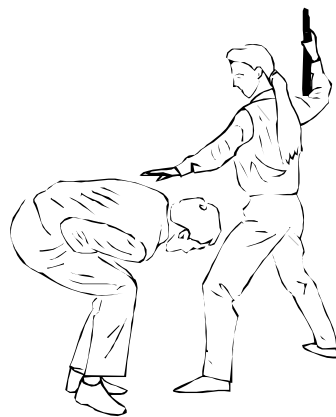
47



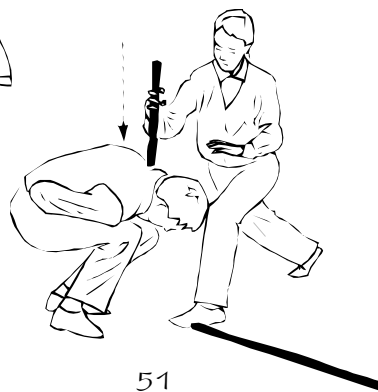
48



49



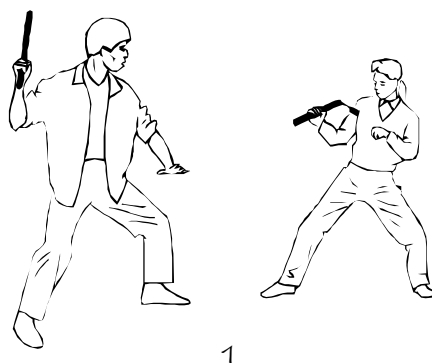
50

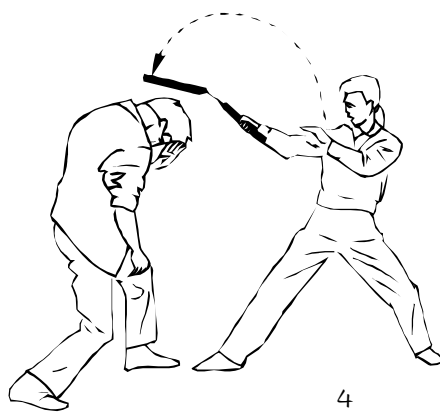
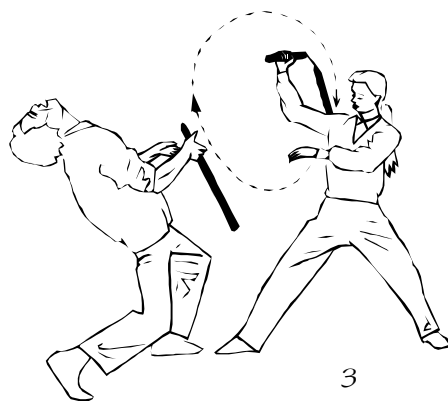
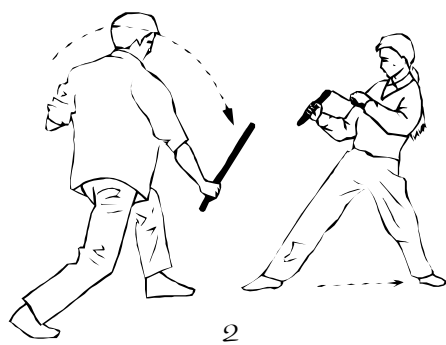


51

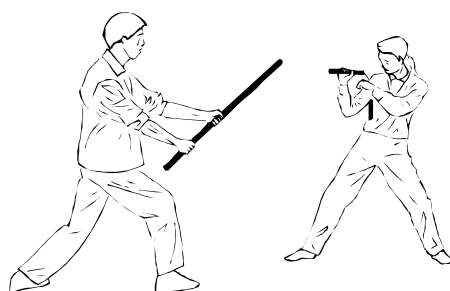
ПРИМЕРЫ ДЛЯ ПОДМЫШЕЧНОГО ЗАХВАТА

1. Противник нападает с дубинкой (1). Обороняющийся уклоняется от удара, отступая назад с бросковым шагом (2). Нунчаку находится в положении подмышечного захвата. Он наносит короткий вертикальный мах снизу по руке нападающего с целью выбить оружие (3). Свободный конец нунчаку забрасывается после этой атаки в положение мертвой точки за плечом и оттуда сразу же наносит короткий вертикальный мах вниз по голове противника (4). Эту атаку можно провести с бросковым шагом вперед, если от первой атаки противник отпрянул назад. Оба удара — это обыкновенные махи без кистевых подкруток. После атаки в голову, можно увести нунчаку в положение воздушной мертвой точки у правой ноги.

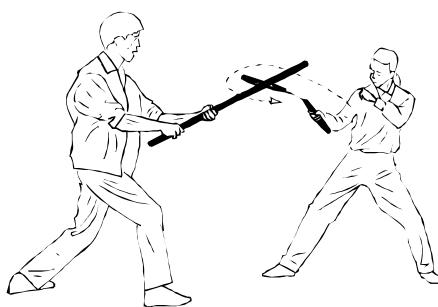




2. Противник собирается напасть с длинной палкой, которую он держит перед собой; обороняющийся держит нунчаку в положении подмышечного или плечевого захвата (5). Он пытается выбить оружие из руки противника посредством внутреннего короткого удара (6). Не прекращая начатого движения, обороняющийся движением «Порыв ветра» переводит оружие вверх для новой атаки (7). Теперь он наносит широкий горизонтальный мах внутрь в голову, уводя оружие за спину в положение мертвой точки (8, 9). После этой атаки он завершает свою комбинацию горизонтальным махом наружу по ногам (10).



5



6



7



8

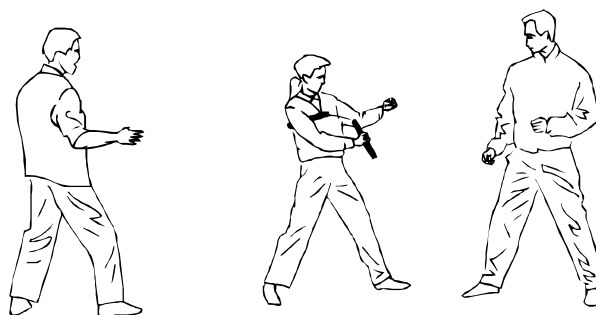


9

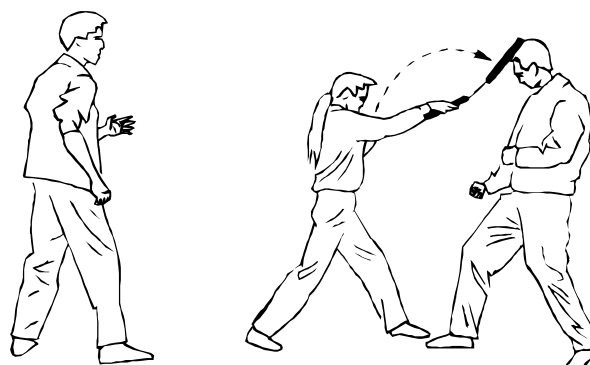


10

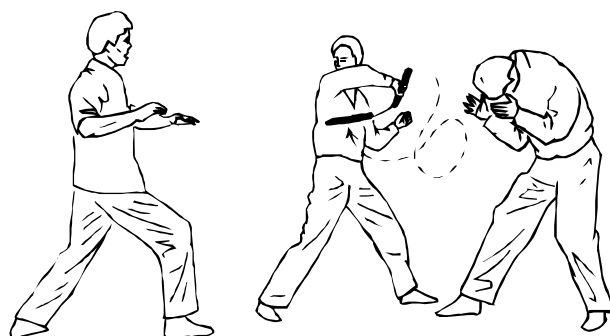
3. Два противника наступают спереди и сзади (11). Обороняющийся держит нунчаку в положении подмышечного захвата. Наступающему спереди он наносит в голову мощный вертикальный удар с использованием кистевой подкрутки (12). После хлыста свободная рукоятка отправляется подмышку, но не принимается в жесткий захват, а только достигает положения мертвой точки (13). Немедленно обороняющийся поворачивается на 90 градусов вправо, по направлению ко второму противнику, наступающему сзади, и выполняет из мертвой точки повторный вертикальный удар также в голову (14). Теперь уже посредством кистевой подкрутки свободная рукоятка берется под контроль в подмышечный захват.



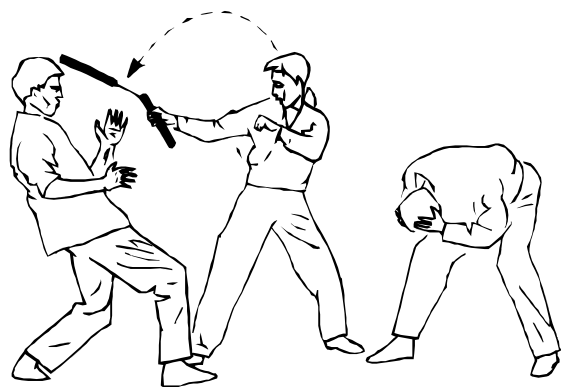
11



12

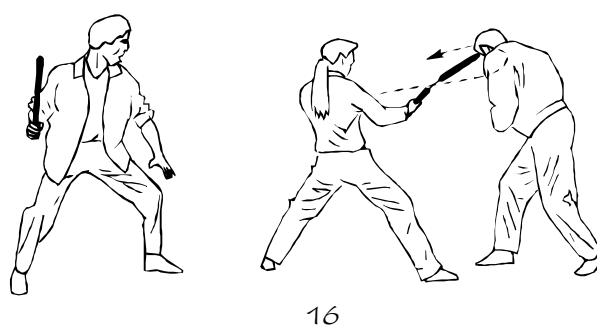
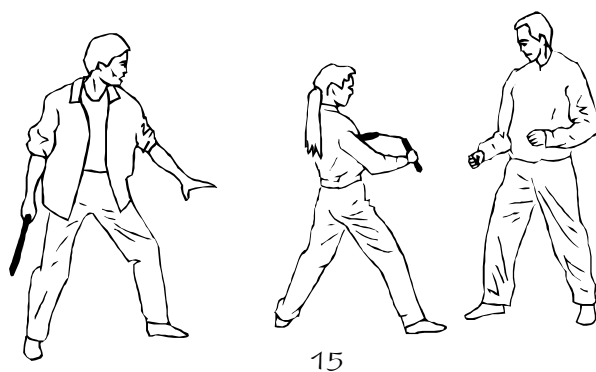


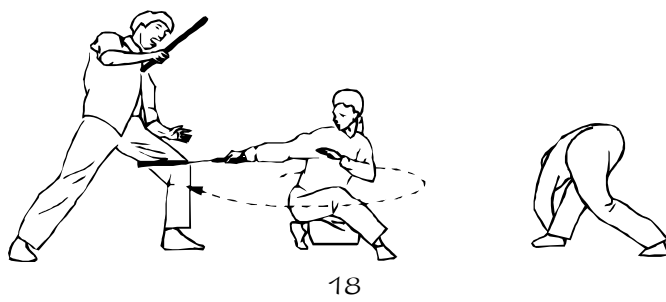
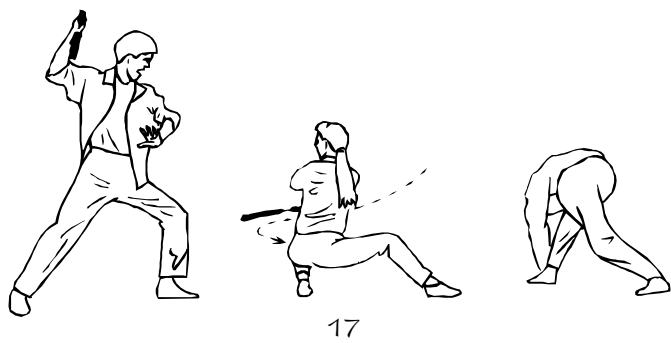
13



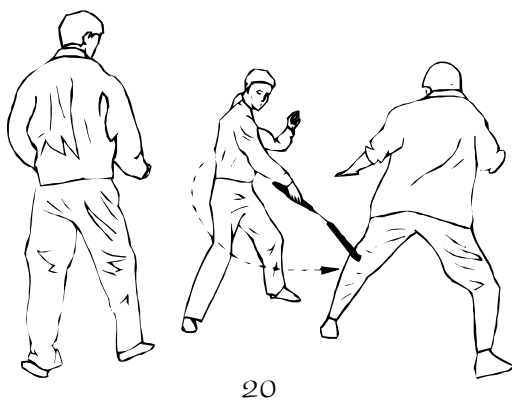
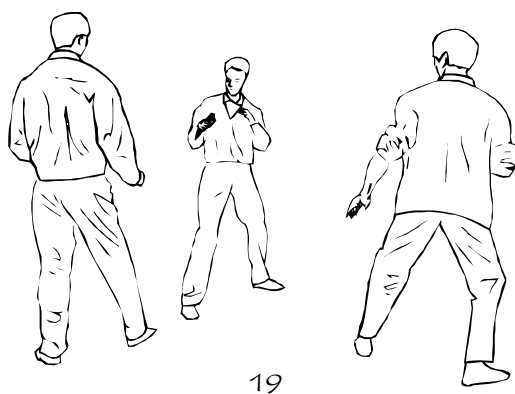
14

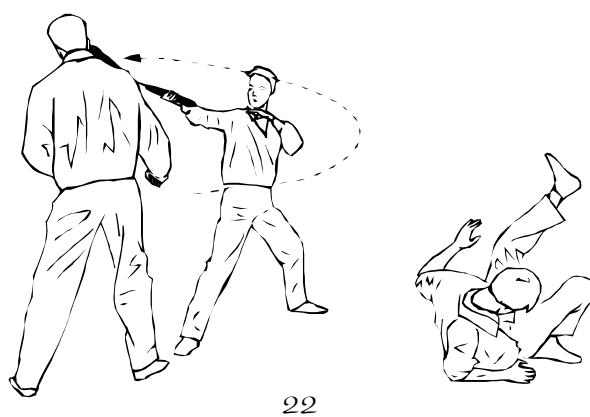
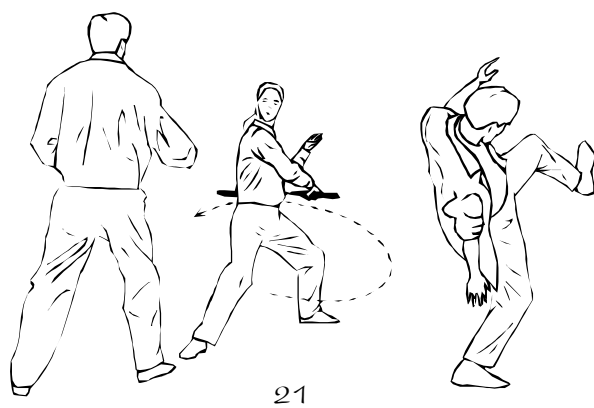
4. В этом примере два противника также нападают спереди и сзади (15). Стоящему впереди нападающему обороняющийся наносит боковой удар в голову широким горизонтальным махом внутрь (16); при этом он приседает вниз, предупреждая нападение стоящего сзади противника (17). Из положения мертвой точки за талией свободная рукоятка направляется в обратном направлении: обороняющийся выполняет широкий горизонтальный мах наружу по ногам второго противника (18).



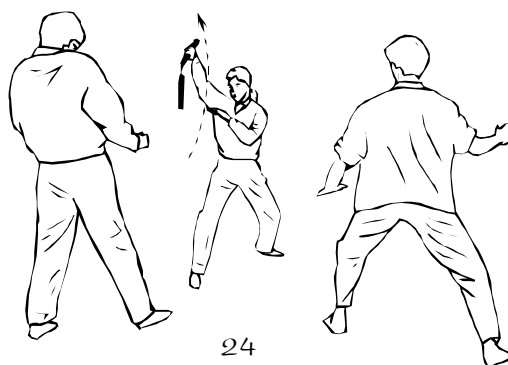
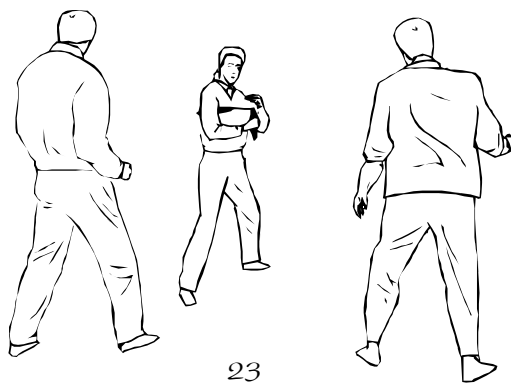


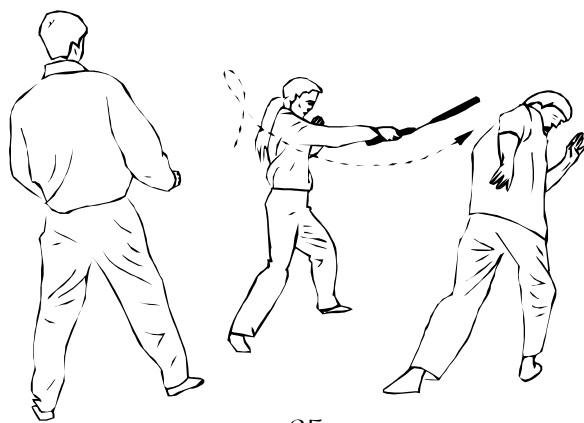
5. Два противника наступают с разных сторон, но по фронту (19). Подходящему слева обороняющийся наносит удар по ногам широким горизонтальным махом внутрь (20). При выполнении этой опережающей атаки он может даже присесть на корточки. По достижении свободной рукоятки мертвой точки за талией, обороняющийся готовится к продолжению опережающей атаки по отношению к противнику, наступающему справа (21). Ему наносится удар в голову широким горизонтальным махом наружу (22).





6. Движение «*Порыв ветра*» имеет те же практические аспекты, что и движение широкого маха внутрь. На иллюстрациях этого примера как раз показана возможность эффективно использовать финт с целью маскировки первой атаки. Противники наступают с фронта (23). Замахом движения «*Порыв ветра*» обороняющийся пугает нападающего, который справа (24), и атакует того, кто слева в голову (25). Дальше он быстро приседает на корточки и возвращает нунчаку обратно широким горизонтальным махом наружу, поражая ноги противника, стоящего справа (26).



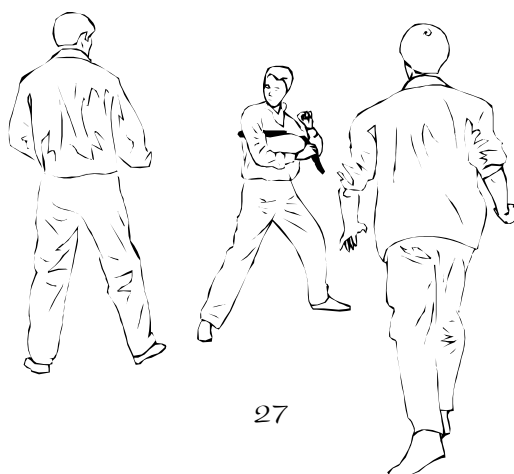


25

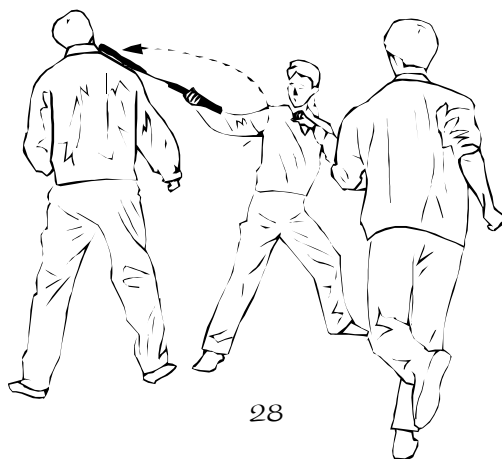


26

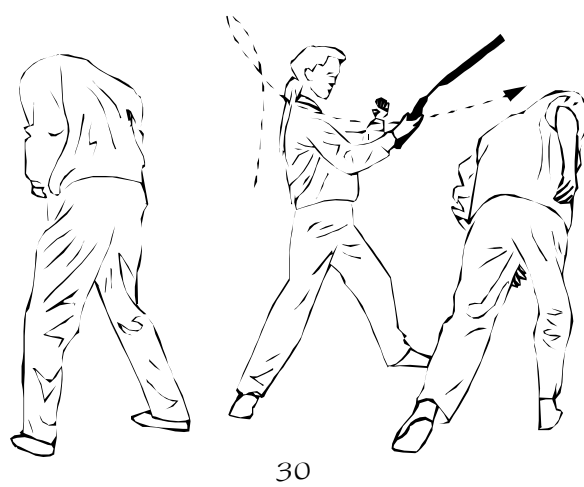
7. Два противника подходят с фронта (27). Движением короткого удара наружу из положения подмышечного захвата обороняющийся атакует в голову противника, стоящего справа (28). Свободная рукоятка возвращается подмышку в положение мертвой точки. Немедленно он выполняет движение «Порыв ветра» (29), поражая в голову противника, наступающего слева (30).



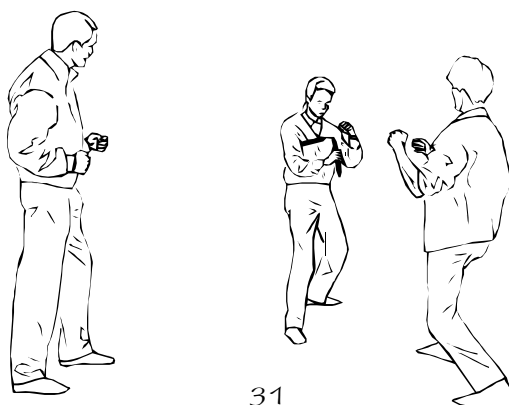
27



28



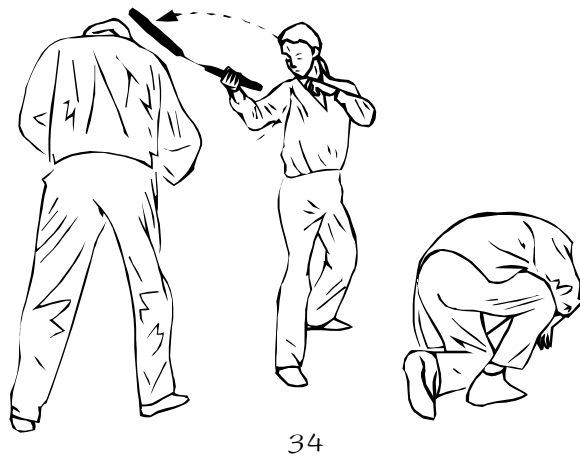
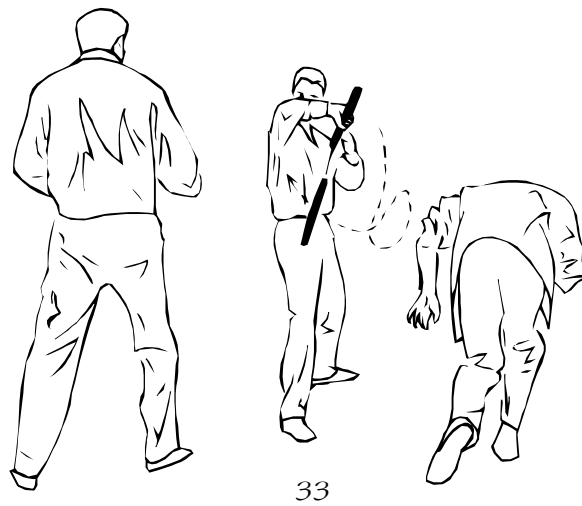
8. Ситуация, аналогичная предыдущей (32). Всегда старайтесь атаковать того противника, который чуть ближе к вам. В этом примере им оказался нападающий, стоящий левее. Обороняющийся атакует его из подмышечного захвата вертикальным ударом с кистевой подкруткой в голову (33). По окончании движения свободная рукоятка не принимается подмышку в фиксированный захват, а из положения мертвой точки (34) мгновенно атакует противника, стоящего правее, горизонтальным махом наружу (35).



31



32



ПРИМЕРЫ ДЛЯ ВОЗВРАТОВ И ПЕРЕХВАТОВ

В этой главе приводятся несколько примеров использования перехватов нунчаку для продолжения атаки. Использование всех возможностей оружия не такое простое дело, как кажется на первый взгляд. Одно дело — работа на воздухе и совсем другое — реальный противник, действия которого могут быть непредсказуемыми. По этой причине в теории поединка с нунчаку существуют определенные правила, концепции, которыми не следует пренебрегать.

Первое правило поддерживает философию школы в целом, согласно которой атакой считается один удар или одно более сложное движение, но не серия заранее продуманных комбинаций. Скорость исполнения одиночных атак подчас может показаться комбинацией. В действительности же такая демонстрация показывает лишь реакцию бойца на изменение ситуации в ходе боя. Вашей задачей как раз и должно являться стремление приобрести такой уровень реакции. Естественно, это дело не сиюминутное.

Второе правило логически вытекает из первого. Когда ваша атака не имела успеха, вы должны мгновенно оценить ситуацию для принятия решения по дальнейшим действиям. Время оценки определяется долями секунды, которые иногда равны времени выполнения движения по возврату свободной рукоятки. Следующая атака должна иметь совершенно другое направление или уровень. Это правило, в общем-то, поддерживается многими системами.

Когда рефлексы ваших рук в выполнении простейших движений будут постоянно поддерживаться на довольно высоком уровне, когда время реакции на принятие решения между одиночными атаками будет минимальным, вы можете пла-

нирывать в одну атаку два и даже три удара, включая возвраты и перехваты.

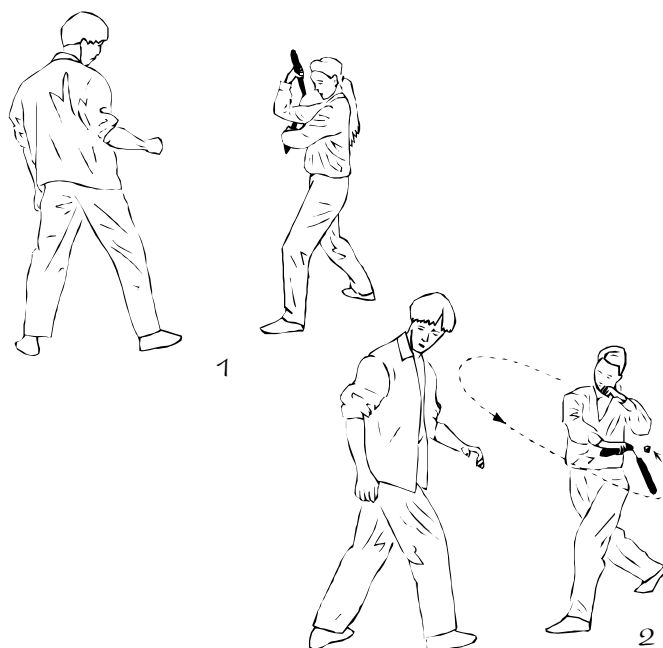
Напомним также, что ведение боя с одним оружием может быть реализовано в рамках трех технических элементов:

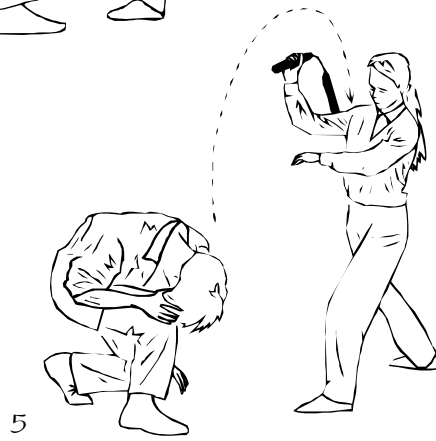
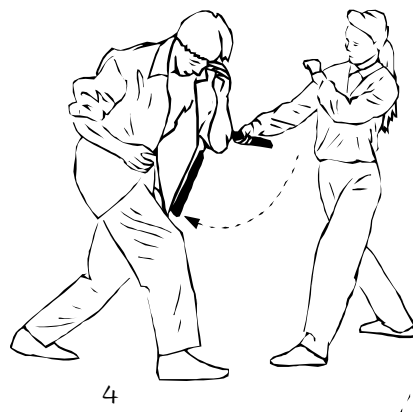
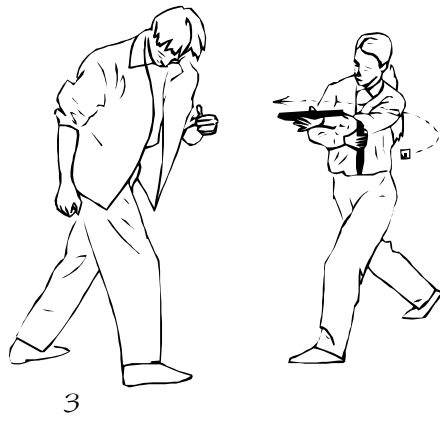
- с использованием только одной руки;
- с использованием второй руки для «поддержки» ведущей;
- с использованием второй руки для продолжения атаки.

Первые два пункта предпочтительнее. Использование же второй руки для продолжения атаки чаще всего бывает невозможным из-за рикошета, который разрушает траекторию свободной рукоятки в «чистом» перехвате. Хотя рикошет зависит от многих причин — от веса оружия, от силы удара свободной рукоятки нунчаку о цель, от амплитуды движения и т.д. — можно воспользоваться дополнительным «холостым» движением, чтобы взять свободную рукоятку под контроль и затем уже выполнить перехват. Конечно, такой подход требует дополнительного времени. Лучше использовать перехват с целью сбить противника с толку. Подобные перехваты, однако, не должны затягиваться, чтобы не дать противнику «подстроиться» под вас и атаковать первым.

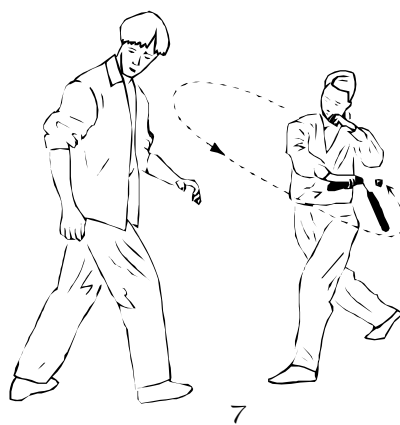
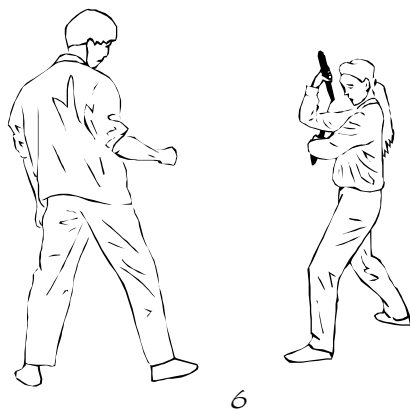
1. Обороняющийся держит нунчаку в положении плечевого захвата с использованием двух рук с правой стороны (1). Он атакует противника широким горизонтальным махом внутрь с мертвой точкой за спиной (2). Вернув свободную рукоятку нунчаку в левую ладонь движением «Гребень волны» (3), обороняющийся продолжает наблюдать за действиями противника. Отпустив свободную рукоятку из левой ладони, он продолжает атаку правой рукой, нанося противнику вертикальный удар снизу с кистевой подкруткой (4). Нунчаку принимается снова в положение плечевого захвата (5).

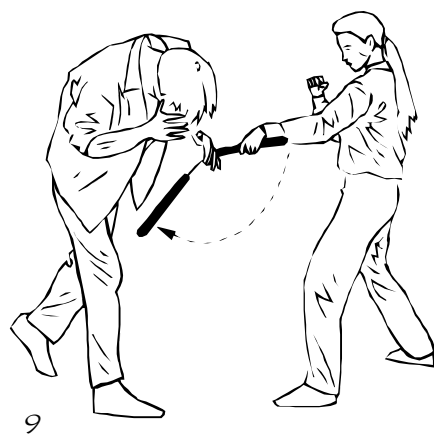
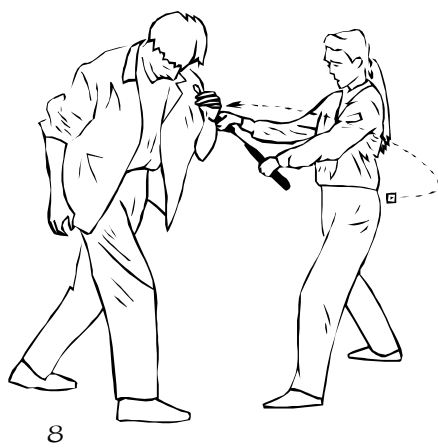
Хлысты в данном приеме можно распределять по уровням в зависимости от реакции противника. Проще всего выполнить первую атаку на верхнем уровне, а вторую на нижнем, в пах. Возможен вариант первой атаки на среднем уровне с целью выбить оружие, а второй на верхнем, в подбородок.





2. Исходное положение оружия в этом приеме такое же, как в предыдущем примере и первая атака горизонтальным хлыстом во-внутрь тоже повторяется (6, 7). Обороняющийся возвращает свободную рукоятку нунчаку из мертвой точки за спиной движением «Откат волны», принимая ее в левую ладонь с правой стороны тела под правой рукой (8). Он повторяет вертикальный хлыст снизу, только теперь левой рукой в отличие от предыдущего примера (9). Свободный конец оружия ловится в положении плечевого захвата с левой стороны (10).



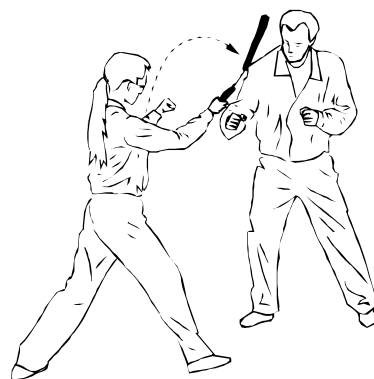


3. Исходное положение оружия — подмышечный захват с правой стороны (11). Обороняющийся выполняет короткий удар наружу с возвращением свободной рукоятки обратно подмышку посредством кистевой подкрутки (12, 13). Подхватывая далее свободную рукоятку в левую ладонь, как в движении «Горный обвал» (14), он продолжает атаку левой рукой вертикальным ударом снизу (15), забрасывая свободную рукоятку оружия в положение плечевого захвата с левой стороны (16).

В этой комбинации возможно манипулирование уровнями атаки. Так, первый удар можно направить в верхний сектор, а второй в нижний, метя в пах противнику.



11



12



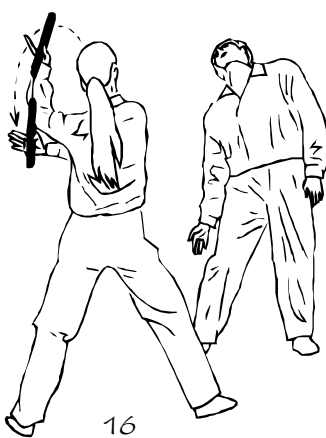
13



14



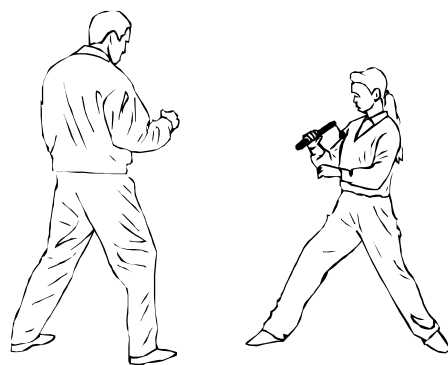
15



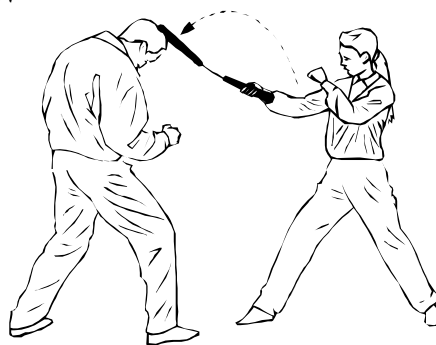
16

4. Исходное положение в этом примере такое же, как в предыдущем (17). После короткого вертикального удара сверху свободная рукоятка посылается под левую подмышку (18, 19). Проконтролировав действие противника после получения удара, обороняющийся может продолжить атаку, нанеся ему повторный удар горизонтальным махом наружу (20).

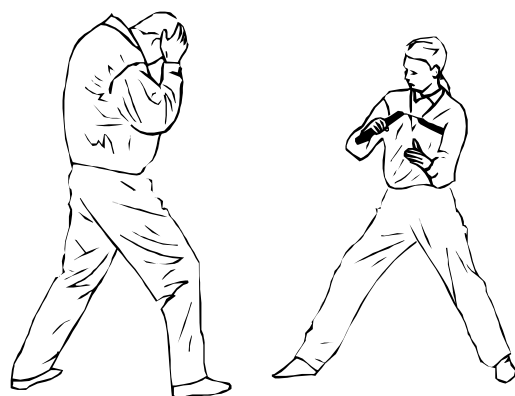
В этой атаке одной рукой, где нет перехватов оружия в другую руку, показан пример комбинирования двух хлыстов одной рукой. По желанию, а чаще, по ситуации, вы можете наносить эти удары в любые сектора. Нижеследующий пример показывает ту же стратегию по действию одной рукой, но с использованием второй в качестве поддержки.



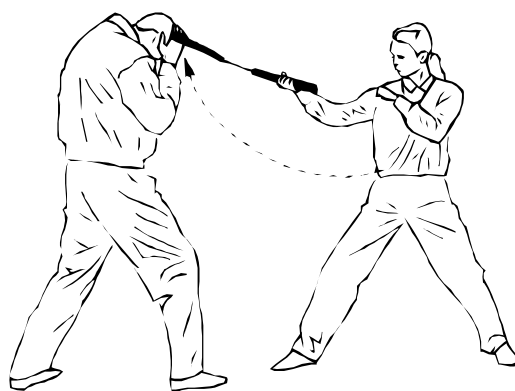
17



18

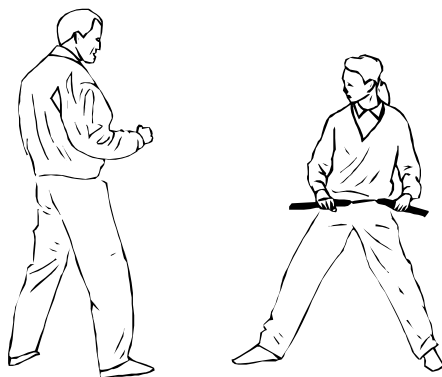


19

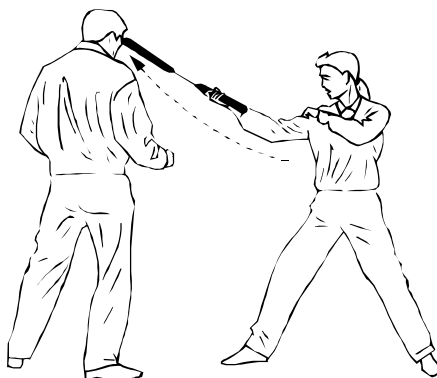


20

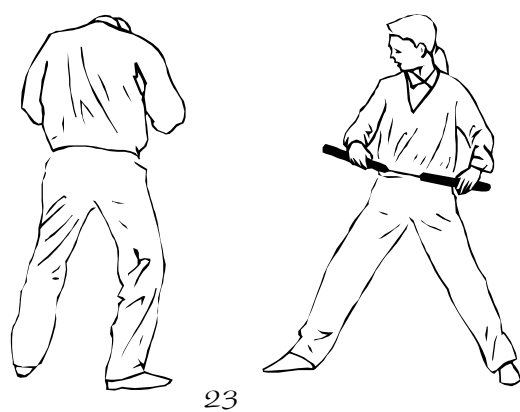
5. Исходное положение оружия — полное растяжение с левой стороны (21). Обороняющийся отпускает из левой ладони свободную рукоятку и выполняет правой рукой горизонтальный удар наружу (22), возвращая после атаки нунчаку в исходное положение (23). Снова отпуская свободную рукоятку из левой ладони, он повторяет горизонтальный удар наружу в нижнем секторе, метя по ногам противника (24), после чего посредством кистевой подкрутки принимает свободную рукоятку нунчаку в правый подмышечный захват (25).



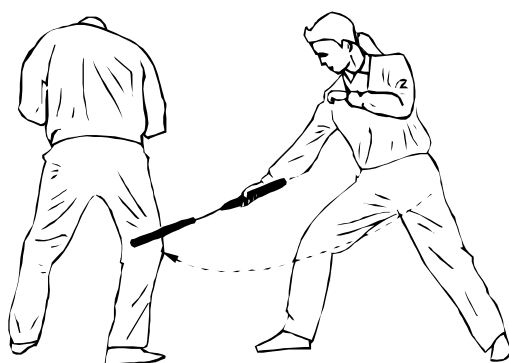
21



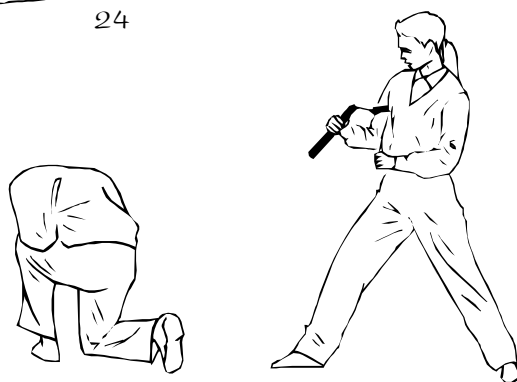
22



23



24



25

УПРАЖНЕНИЕ «СЕМЬ ВЕРШИН»

Это упражнение выполняется в широкой позиции «*Наездника*» и подразумевает бой с противниками, которые прижимают вас к стене. Нунчаку все время находится в положении растяжения между ног, из которого начинаются семь движений, включающих в себя как отдельные удары, так и комбинации приемов. Связующее звено между приемами — так называемый *перебор* оружия между ног.

1. Исходное положение — ноги вместе, нунчаку в правой руке, которая свободно опущена вдоль бедра (1).

2. Быстро шагните правой ногой вправо в широкую позицию «*Наездника*». В это же время отпустите одну из рукояток и отправьте нунчаку снизу вверх за плечо (2). Когда она достигнет мертвой точки, посылайте ее вертикальным ударом вниз между ног (движение «*Метеорит*»). Свободная рукоятка ловится за спиной левой рукой (3).

3. *Перебор вперед*

Отпустите правую руку и сделайте оплетение свободной рукояткой левого бедра, посылая ее снова между ног из-за спины вперед. Рукоятка ловится правой рукой со стороны спины; левая рука, таким образом, оказывается спереди. Теперь отпустите левую руку и выполните перебор правой вокруг правого бедра. Повторите перебор левой рукой и затем снова правой.

4. *Перебор назад*

Отпустите правую руку и сделайте перебор вокруг правого бедра, направляя свободную рукоятку нунчаку назад за спину. Теперь она ловится также между ног, но спереди левой рукой. Отпустите правую руку и повторите перебор

назад левой рукой. Еще раз повторите перебор назад правой рукой.

5. Перебор вперед

Отпустите левую руку и выполните перебор вперед правой рукой. Выполните перебор вперед левой рукой. Повторите перебор вперед правой рукой.

Для того, чтобы легче было запомнить сумму начальных переборов, Вы можете делать их по счету: четыре перебора — вперед, три перебора — назад, три перебора — вперед (4-3-3). Держа это в голове и проговаривая про себя во время выполнения переборов, вы не запутаетесь в них.

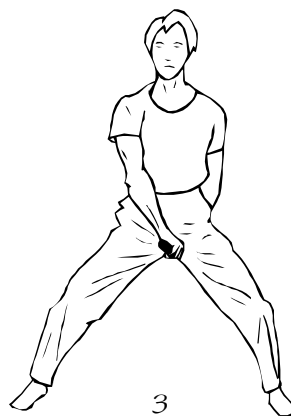
Примечание. Чтобы не создавать лишней путаницы, движения переборов в описании этого упражнения были исключены и оставлены рисунки только действительных технических действий.



1



2



3

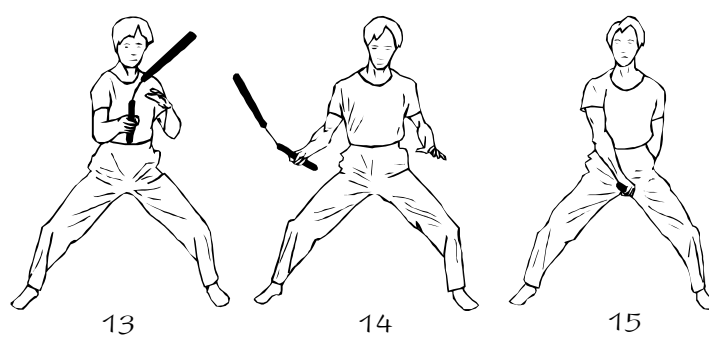
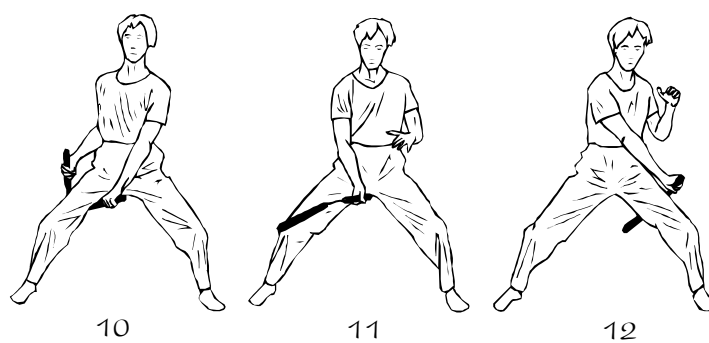
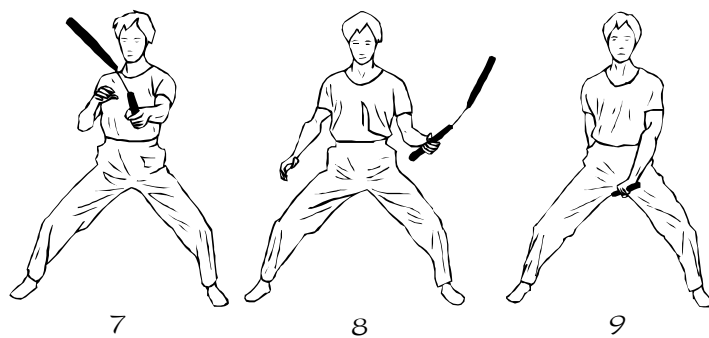


Движение 1 — Бриз

Отпустите правую рукоятку и выполните горизонтальный хлыст слева направо на уровне паха (4–6). Левая рука при этом опущена вниз очень близко к корпусу. Когда нунчаку достигнет мертвой точки у правого бедра, направляйте ее обратно, разворачивая кисть против часовой стрелки. В момент достижения оружием центральной линии тела (7), разворачивайте кисть внутрь и направляйте свободную рукоятку между ног, где она ловится за спину правой рукой (8, 9). Движение повторить на правую сторону правой рукой (10–15).

Первая атака может представлять собой удар по колену или в голову. Второе движение — не что иное, как мах наружу из положения мертвой точки за талией. В этом случае обычное возвращение нунчаку принимает характер продолжения атаки, то есть удара с другой стороны.

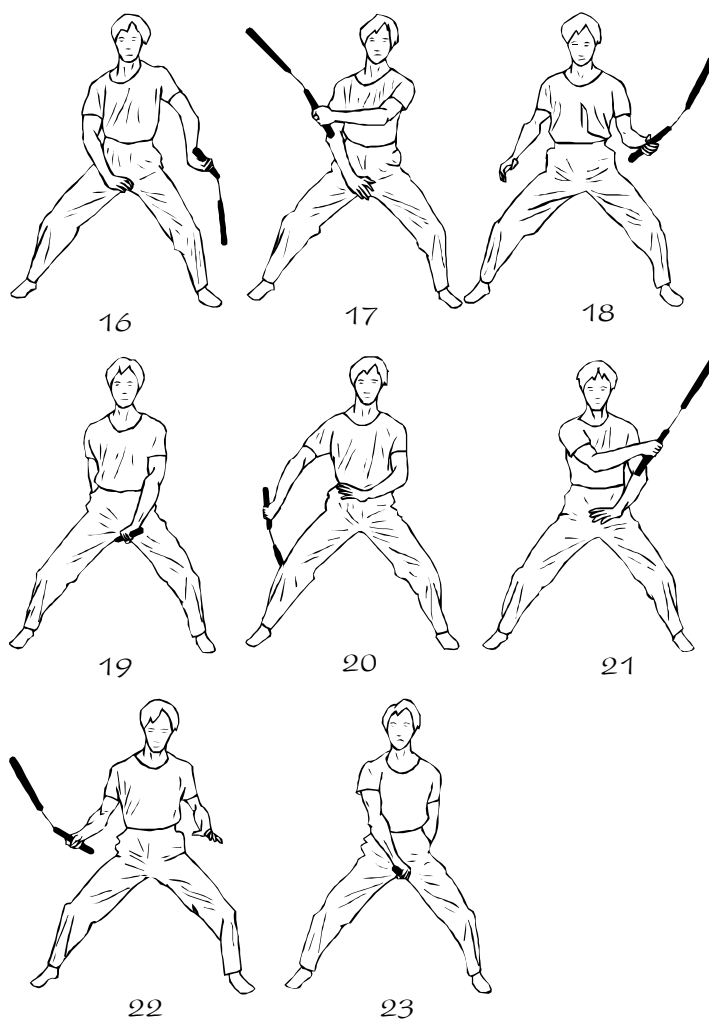
6. Перебор вперед левой и правой рукой.



Движение 2 — *Подземный толчок*

Это движение должно быть вам знакомо по упражнению «*Восемнадцать стихий*». Прodelайте прием сначала левой рукой, затем правой (16–23).

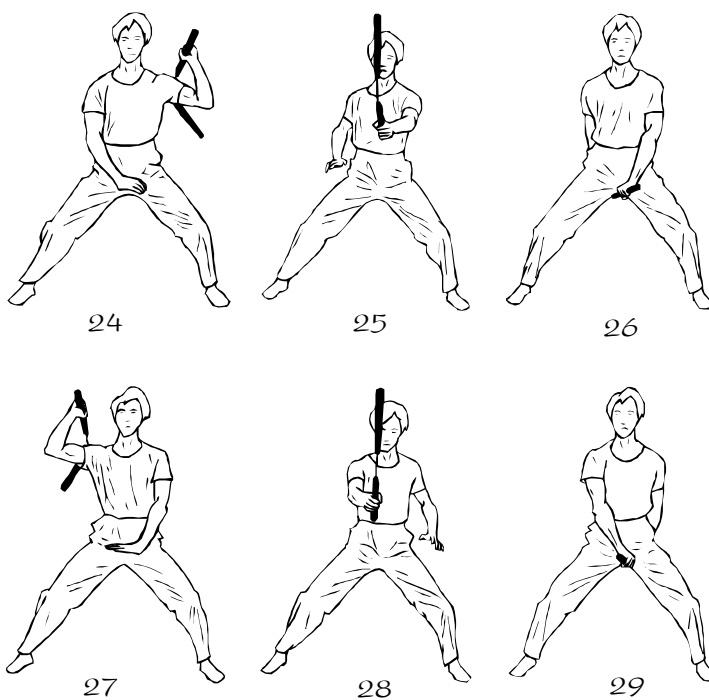
7. Перебор вперед левой и правой рукой.



Движение 3 — *Метеорит*

Это тоже знакомый прием, который уже рассматривался в предыдущих комплексах. Сначала нунчаку закидывается за плечо движением снизу вверх (24), потом выводится на центральную линию и выполняет вертикальный хлыст сверху вниз (25, 26). Прodelайте это движение сначала левой рукой, потом правой (27–29).

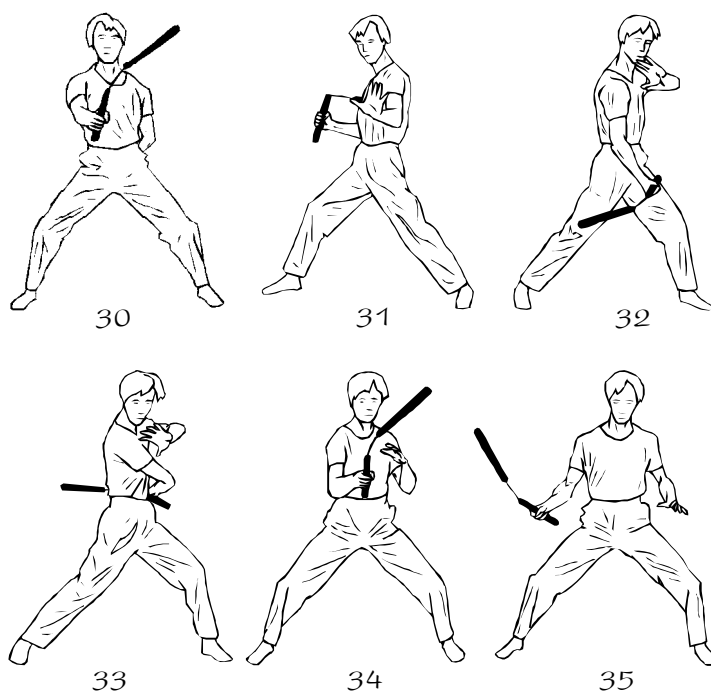
8. Следующие два движения выполняются не из-за спины, а спереди. Для этого необходимо поменять руки, чтобы левая оказалась спереди, так как все движения комплекса «*Семь вершин*» начинаются с левой руки. Отпустите правую рукоятку и сделайте перебор левой рукой вперед. Затем сделайте перебор вперед правой рукой и сразу же перебор назад этой же рукой.



Движение 4 — Ураган (или Три горы)

Отпустите правую руку и выполните хлыст наружу левой рукой (30). Когда нунчаку пройдет участок контакта с воображаемой целью, кистевой подкруткой внутрь направьте ее подмышку и удержите на мгновение (31). Отпустите подмышечный захват и выполните горизонтальный хлыст внутрь на нижнем уровне (32). Нунчаку достигает мертвой точки у правого бедра (33). Из этого положения немедленно направляйте нунчаку обратно аналогичную первому удару (34). После контакта оружия с воображаемой целью на уровне центральной линии, кистевой подкруткой направляйте нунчаку вниз между ног, где она ловится правой ладонью со стороны спины (35, 36).

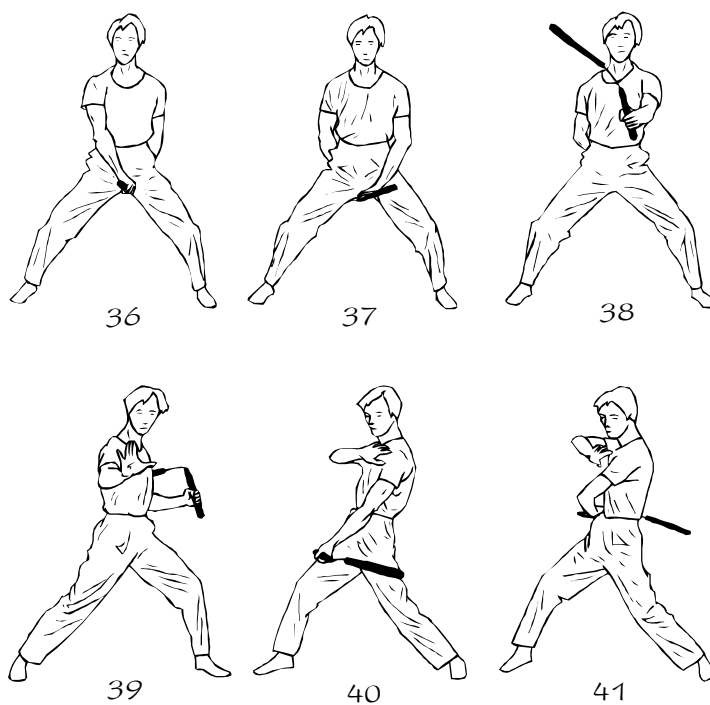
9. Сделайте перебор вперед правой рукой (37), затем левой и перебор назад левой.

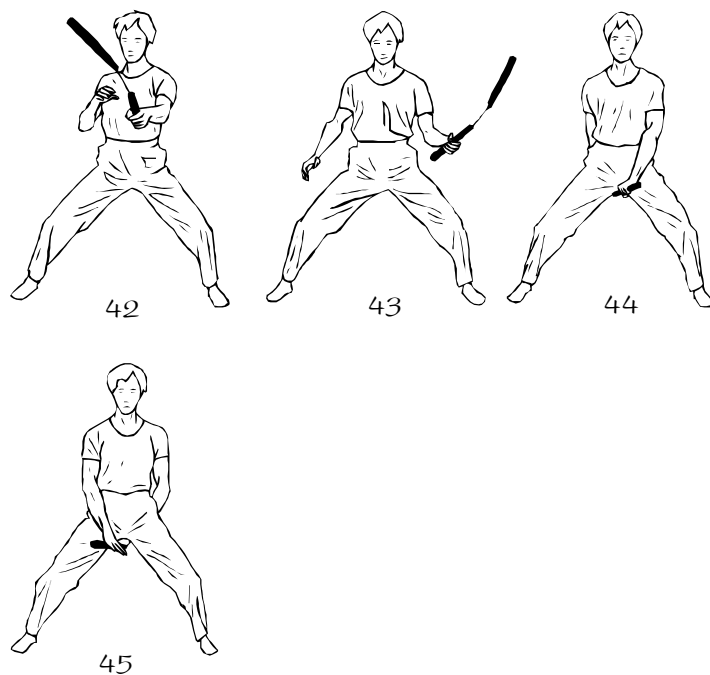


Отпустите теперь левую руку и повторите комбинацию в другой плоскости правой рукой (38–44). Выполняя эти движения, вы можете менять положение «Наездника» на переднюю стойку и обратно, включая в работу бедра и корпус, чтобы увеличить мощь атак.

Движение «Ураган» включает три атаки. Оно может эффективно применяться против как одного, так и нескольких противников, атакующих одновременно с близкой дистанции. Вы можете регулировать уровень своих атак, нанося удары то в верхний сектор, то в нижний.

10. Выполните перебор вперед левой рукой (45), затем правой и перебор назад правой.





Движение 5 — Смерч

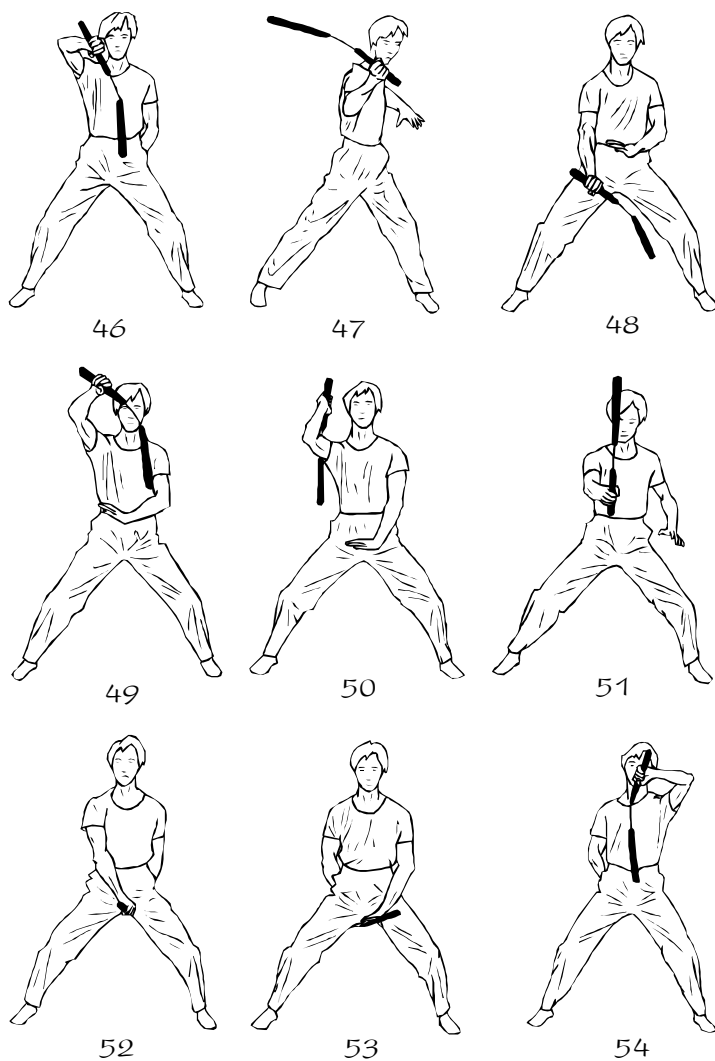
Отпустив правую рукоятку, взмахните нунчаку перед собой очень высоко на уровне центральной линии (46). Сделайте мах «Вертикальная восьмерка» и пошлите оружие вниз между ног (47–51). Поймайте со стороны спины ударную рукоятку правой ладонью (52).

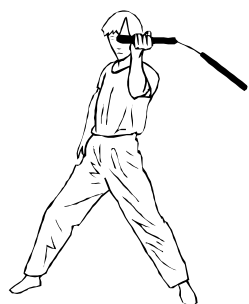
Как было отмечено ранее, вертикальная восьмерка может быть использована в различных вариантах. Здесь описывается еще одна возможность. Вывод оружия снизу применяется в качестве пугающей атаки, после чего следует реальный удар в верхний сектор.

11. Выполните перебор вперед правой рукой (53), затем левой и перебор назад левой.

Отпустите левую рукоятку и повторите движение «Вертикальная восьмерка» правой рукой (54–60).

12. Сделайте перебор вперед правой рукой (61), затем левой и еще раз правой.





55



56



57



58



59



60



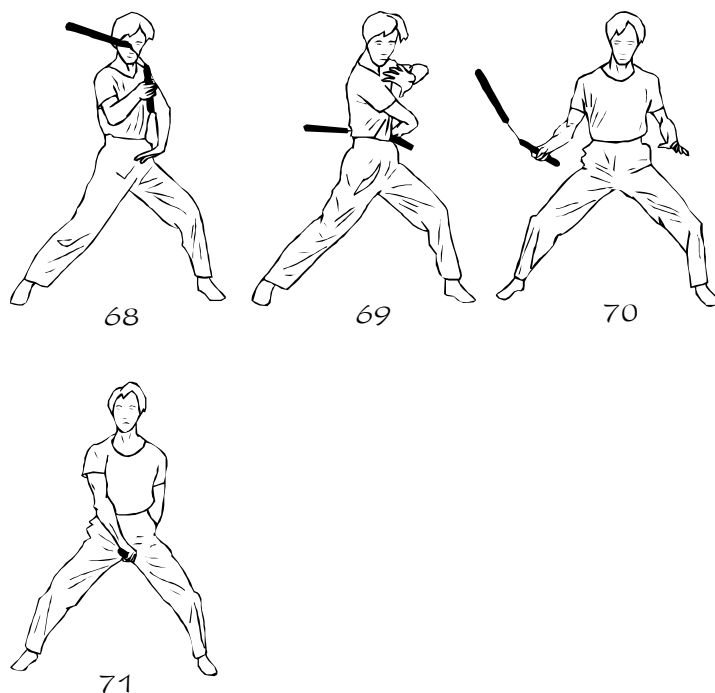
61

Движение 6 — *Порыв ветра*

Левой рукой выполните движение «*Порыв ветра*» (как в упражнении «*Восемнадцать стихий*»), выводя нунчаку из-за спины (62, 63). Когда оружие достигнет мертвой точки у правого бедра (64), возвращайте его назад махом, используемым в завершении движения «*Бриз*» (65). Поймайте свободную рукоятку между ног правой ладонью со стороны спины (66) и повторите прием в другой плоскости правой рукой (67–71).

13. Повторите перебор вперед правой рукой, затем левой и еще раз правой.



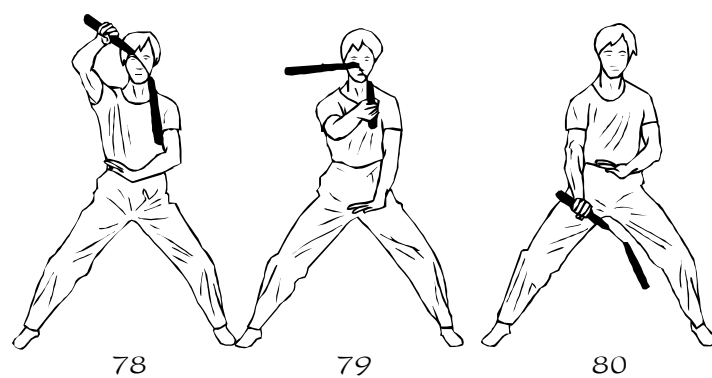
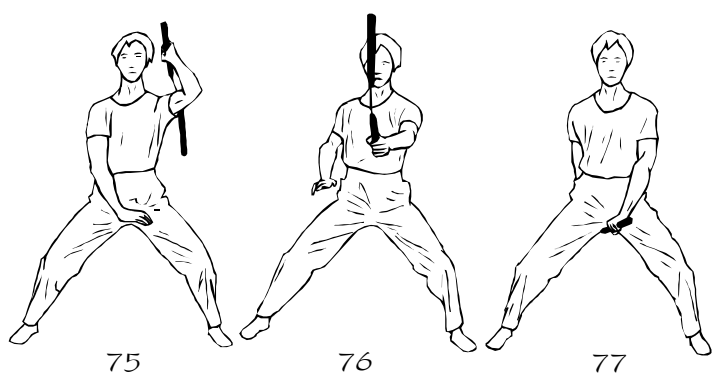
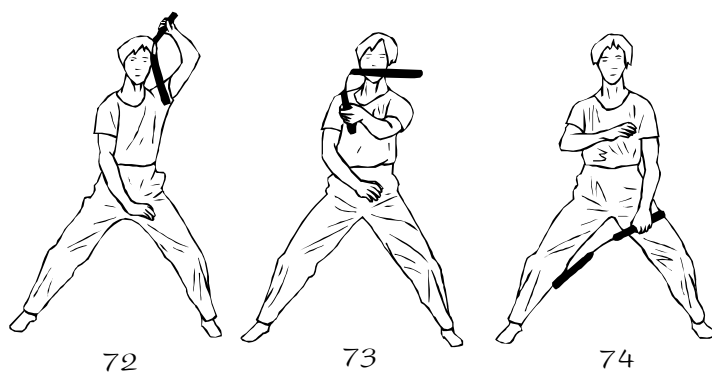


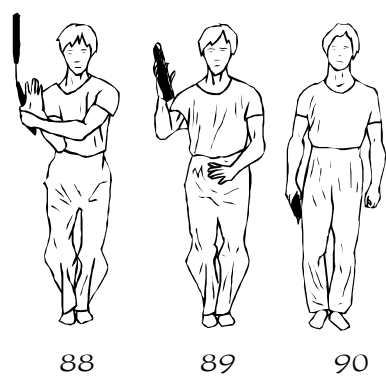
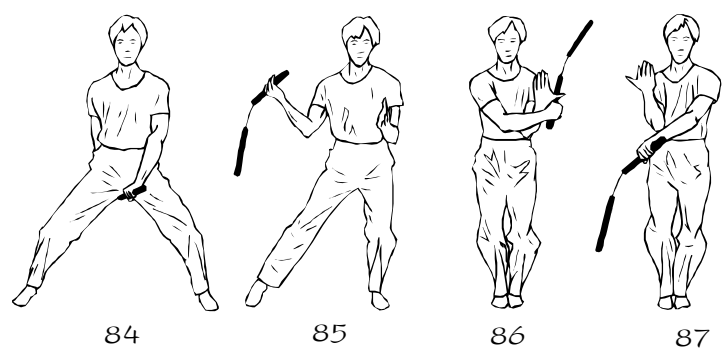
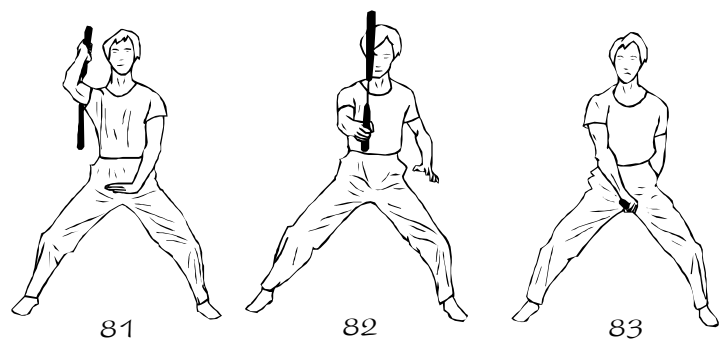
Движение 7 — *Смерч из-за горы*

Левой рукой движением «*Порыв ветра*» выводите нунчаку на центральную линию (72) и проделайте мах «*Вертикальная восьмерка*», как в приеме «*Смерч*» (73–77). Повторите движение правой рукой (78–83).

14. Выполните перебор нунчаку вперед левой рукой, затем правой и еще раз левой (84).

15. Вернитесь из стойки «*Наездника*» в исходную позицию, приставляя правую ногу к левой (85, 86). Выполните движение «*Сплошной туман*» правой и левой рукой (87, 88). Поймав нунчаку в правую ладонь (89), опустите оружие к правому бедру (90). Упражнение закончено.





Часть седьмая

МАТЕРИАЛЫ
ОТКРЫТОГО
КУРСА

РАБОТА С ДВУМЯ НУНЧАКУ

Настоящий раздел, как и раздел о вертушках, включает скорее познавательный, чем серьезный учебный материал. Вертушки имеют совершенно иную природу, чем остальная техника нунчаку, поэтому изучение их может проходить параллельно основному курсу или независимо от него. Осваивать вертушки может начинать ученик любого уровня, даже совершенный новичок. С техникой двух нунчаку дело обстоит иначе. Вы не сможете начать работу двумя нунчаку, не овладев в совершенстве базовой техникой хлыстов. Вы можете только пробовать простейшие движения на основе уже изученных, но мы говорим о зрелости, которая отражает внутреннее состояние ученика.

Асинхронная техника в работе с двумя нунчаку

Многие мастера считают, что использование парного оружия значительно увеличивает его мощь. Мне бы хотелось высказать свои соображения по этому поводу.

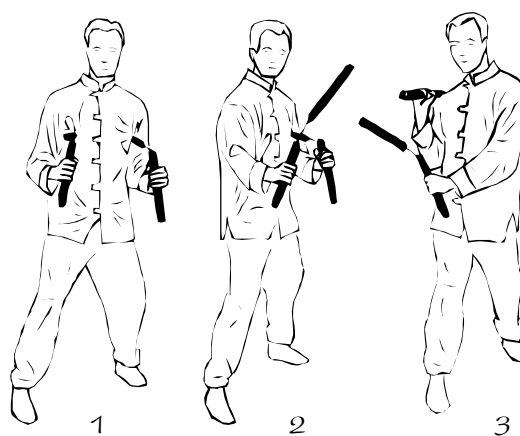
При работе с двумя нунчаку очень многое зависит от конкретного человека, а именно, от его техники и манеры боя. Я встречал многих людей, которые действительно полагали, что сила нунчаку зависит от ее веса, длины, количества граней, наличия железной цепи. Зачем опровергать эти заключения, если человек работает с таким видом оружия, с которым другой не смог бы справиться лишь в силу своих физических показателей. Физически менее сильный человек предпочел бы более легкие рукоятки нунчаку, скрепил бы их шнуром и удлинил бы его. Тяжелый и мощный боец предпочел бы работать в жесткой манере, выполняя не столько скоростные, сколько довольно широкие движения, позволяющие «разогнать» оружие до скорости, сметающей все на

своем пути за счет веса палок. Напротив, маленький и более подвижный боец предпочел бы более короткие траектории, движения, выполняемые с огромной скоростью. Первому было бы удобней работать в статических положениях, используя не очень сложные базовые удары. Второй бы опирался на финты, позволяющие мгновенно менять направления движений свободной рукоятки оружия и строя, таким образом, сложные серии атак.

Что мощнее, что лучше? Вполне очевидно, чтобы ответить на этот вопрос, ученику придется пробовать. Но в случае работы с двумя нунчаку, наше предыдущее сравнение приводит к вполне конкретному выводу.

Работа с двумя нунчаку «связывает» ученика в рамках конкретной техники, которая не может быть выше самой себя. Главная потеря здесь — это невозможность использования свободной руки — огромный раздел финтов со всеми его преимуществами просто перестает существовать. В то же время, применение двух предметов создает собственный раздел, который не может быть реализован с одной нунчаку.

Из выше я не делаю выводов в пользу того или иного аспекта. По-настоящему сам я тяготею к применению легкого и гибкого оружия, сила и мощь атак которого зависит от скорости, а не от веса и наличия острых граней... По этой



причине работу с двумя нунчаку как раздел можно было бы совсем отбросить, выключить из программы. Однако, кроме чисто практического (боевого) подхода, работа с оружием подразумевает еще общее развитие. Здесь с двумя предметами тренировка может принести даже большее удовлетворение, чем с одним.

Я надеюсь, что ученики с творческим подходом к делу смогут превратить работу с двумя нунчаку в искусство, достойное восхищения. Со своей стороны, я излагаю теоретические концепции раздела так, как они трактуются в нашей школе.

Так как применение сразу двух нунчаку делает невозможным использование свободной руки, основными положениями для оружия остаются подмышечный (1, 2) и плечевой (3) захваты, а также положение сложенной нунчаку в одной руке.

В нашей школе техника двух рук с нунчаку подразделяется на три вида:

- синхронные движения (или техника);
- последовательные движения;
- асинхронные движения.

Дадим определение каждому из них.

Синхронная техника

Эти движения выполняются одновременно обеими руками. Причем, движения эти совершенно одинаковые, а значит одинаково и время их выполнения каждой рукой. В некоторых случаях допускаются незначительные изменения, никак не влияющие на общий принцип. Например, при выполнении махов восьмеркой сверху, руки перекрещиваются (1–4), а при выполнении тех же движений снизу вверх руки работают на одной линии и перекреста нет (5–7).





Последовательная техника

Она подразумевает выполнение одинаковых движений, но с некоторым запаздыванием одной руки по отношению к другой. Разрыв по времени может быть довольно велик, он зависит от сложности выполняемого движения. Любые одиночные хлысты по вертикальным траекториям, выполняемые последовательно, не очень сложны, но эффективны. Позднее мы покажем некоторые из них.

Асинхронная техника

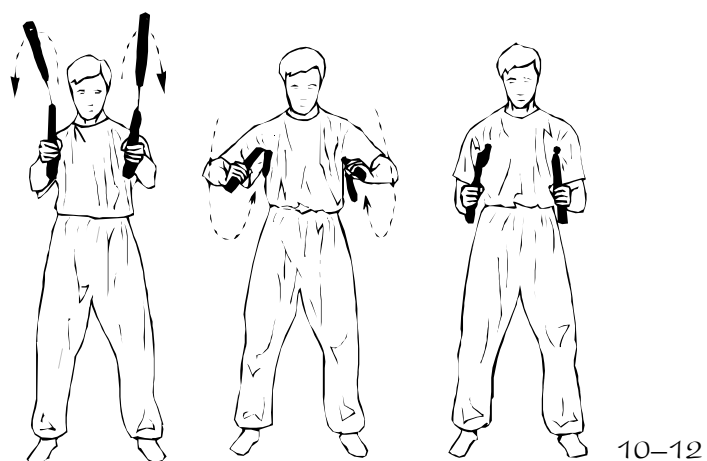
Здесь обе руки работают одновременно, но выполняют самостоятельные движения, которые могут различаться не только по рисунку, но и по длительности выполнения.

Примеры синхронных атак

Примером синхронной атаки могут быть любые одинаковые движения рук, выполняемые одновременно. Траектории движений могут идти параллельно или пересекаться, но с таким расчетом, чтобы не мешать друг другу. На рисунках 8–12 показан синхронный короткий вертикальный мах вверх из положения подмышечных захватов. Обе свободные рукоятки нунчак забрасываются в положение мертвых точек за плечами и затем быстро возвращаются в исходное положение посредством короткого вертикального маха вниз. В дальнейшем вы можете заменить короткий мах на удар с кистевой подкруткой, а также чередовать эти базовые хлысты.



8, 9



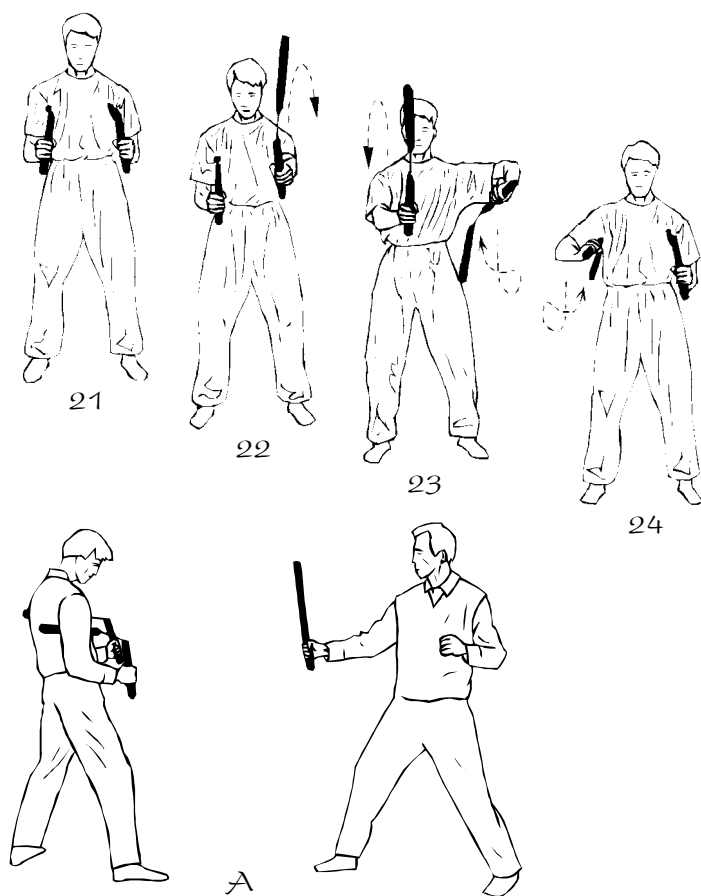
Примером пересечения траекторий в синхронных атаках могут быть махи восьмерками или восьмерки с предварительным ударом (13–20). Здесь вы должны скрещивать руки в восьмерке, при этом, как правило, атакующая рука наверху, а вторая используется для защиты нижнего сектора. Чтобы обе нунчаку атаковали один сектор, достаточно сблизить запястья и контролировать руки на одном уровне.

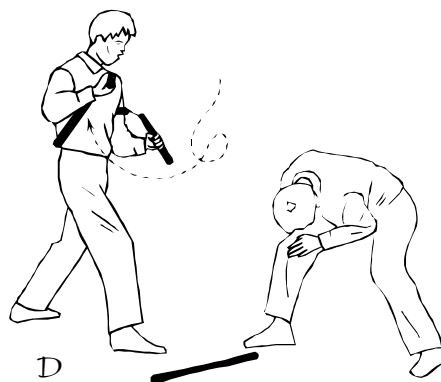
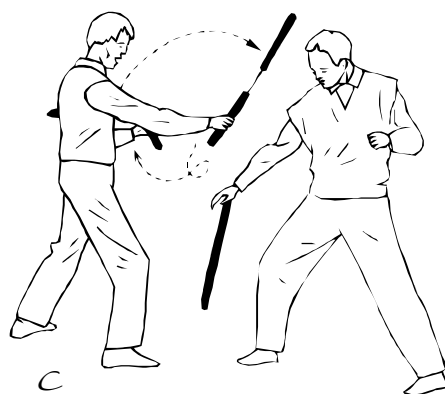
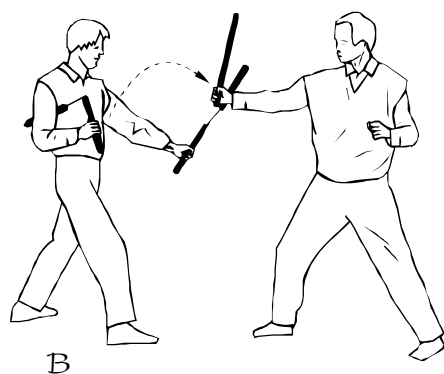




Примеры последовательных атак

Обе нунчаку в положении подмышечных захватов (21; А). Левая рука атакует руки противника с целью выбить оружие. Для атаки используется короткий вертикальный удар с кистевой подкруткой (22; В). Когда еще не закончено первое движение левой рукой, правая рука атакует аналогичным хлыстом голову противника (23; С). Левая рука уже в исходном положении, в то время, как правая еще заканчивает движение (24; D).





Даже если вам придется иметь дело с опытным противником, можно сокрушить его защиту такой серией хлыстов. Из положения плечевого захвата наносите последовательные атаки короткими вертикальными ударами с кистевой подкруткой (25–30). Свободные рукоятки ударяются о подмышки в мертвых точках и забрасываются в исходное положение при помощи короткого вертикального маха. Быстро сокращая дистанцию, вы можете настигнуть противника на второй или третьей серии. Если же противнику удалось увернуться от этой атаки, вам следует принципиально изменить характер наступления.



Более сложное, но очень зрелищное движение получается с махом восьмеркой и махом обратной восьмеркой. На первый взгляд может показаться, что выполняются асинхронные движения, но это пример последовательной техники. Разучивать движение нужно постепенно. Примите положение подмышечного захвата. Выполните мах обратной восьмеркой одной рукой и поймайте свободную рукоятку в плечевой захват. Повторите мах другой рукой. Затем первой рукой выполните мах восьмеркой и примите свободную рукоятку обратно в подмышечный захват. Верните назад оружие другой рукой. Привыкание к работе двумя руками должно происходить постепенно. Когда руки и мозг будут полностью сосредоточены на выполняемых движениях, внесите изменение в упражнение. Из исходного положения выполните атаку одной рукой и с небольшим опозданием другой. Также последовательно примите оружие в положение фиксированных захватов. Когда руки овладеют техникой приема свободной рукоятки, работайте над сокращением времени фиксированных захватов до доли секунды, затем «превратите» фиксированный захват в мертвую точку. Так постепенно будет набрана скорость, без которой невозможно правильное выполнение этого упражнения.

Я ограничился всего лишь тремя примерами, рассчитывая на самостоятельную работу ученика. Начинайте с простейших движений, пробуйте, усложняйте.

Примеры асинхронных атак

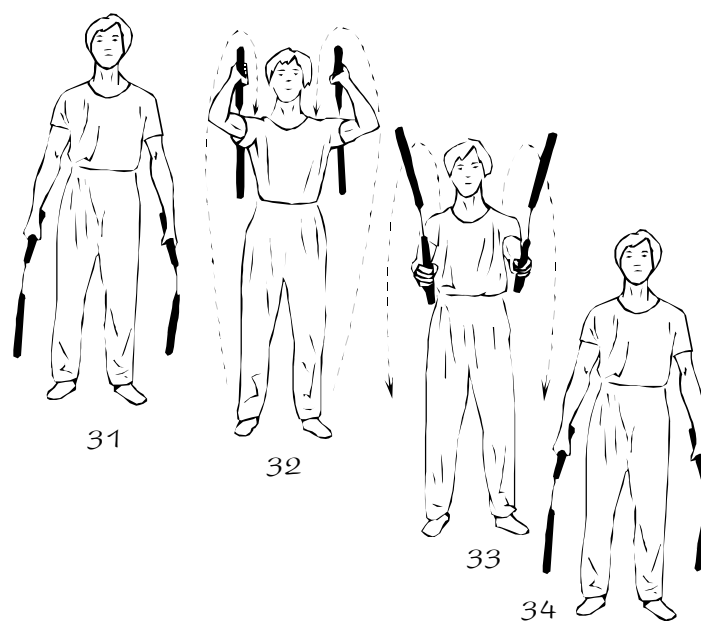
Не всегда асинхронные атаки могут быть использованы в практических целях, хотя некоторые из них представляют из себя неплохие финты. Но ничто в работе с оружием не приносит такого удовлетворения, как кропотливое изучение асинхронных приемов и совершенное овладение ими. К сожалению, этой технике нельзя научиться только поняв ее. Собственная практика в этой области показала невозможность импровизации при выполнении асинхронных движений; все приемы являются так называемыми «домашними за-

готовками». Однако, я не претендую на категоричность данного заявления, ибо совершенство не имеет предела.

Практику асинхронной техники нужно начинать с простейших движений, которые уже выполняются в совершенстве обеими руками отдельно. Нижеследующие примеры могут показаться до примитивности простыми, но их не стоит игнорировать. Работа с простыми движениями помогает развитию. Главное — научиться чувствовать свои руки. Вы заметите, что очень быстро устаете, причем устает мозг; усилия понять выполняемые движения «отключают» его. Мой опыт говорит о том, что руки (мышцы) «запоминают» быстрее. Конечно все дело в методике. Вот почему я рекомендую для начала поработать над простыми упражнениями.

Упражнение 1.

Исходное положение — руки опущены и свободные рукоятки свисают вдоль ног (31). Закиньте обе нунчаку в положение мертвой точки плечевых захватов (32). Верните их



махом сверху вниз в исходное положение (33, 34). Прodelайте это предварительное движение несколько раз, готовясь к более сложному действию. Теперь сосредоточьте внимание на том, что одна из рук будет выполнять не обычный мах, а мах с кистевой подкруткой. Сделайте это движение одной рукой вверх и вниз (35–38). Так тренируйте каждую руку отдельно. Скорость выполнения упражнения сначала должна быть такой, чтобы лишь поддерживать натяжение шнура. Интервал в мертвых точках напротив, должен быть значительным, чтобы мозг и мышцы могли расслабиться. С практикой скорость увеличится, интервал сократится.



35



36



37



38

Упражнение 2.

Задание усложнено тем, что свободные рукоятки должны фиксироваться в положениях подмышечного и плече-вых захватов. Нетрудно заметить, что при одновременном выполнении, рука, делающая мах с кистевой подкруткой, будет работать с большей скоростью, чем выполняющая обычный мах. Прием оружия во втором случае значительно сложнее (39–41).



39



40



41

Упражнение 3.

Исходное положение — одна нунчаку в положении подмышечного захвата, другая в положении плечевого захвата (42). Работайте над одновременным выполнением обычного маха, меняя положение рук (43).



42

43

Упражнение 4.

Из того же исходного положения работайте над махом с кистевой подкруткой (44).

Упражнение 5.

Из того же исходного положения работайте над сменой рук, когда одна рука делает обычный мах, а другая мах с кистевой подкруткой.

Представленные пять упражнений идут в порядке усложнения. Над их освоением нужно работать столько, пока мозг не перестанет контролировать мышцы и последние смогут выполнять движения рефлекторно по одной лишь команде желания. Эта команда желания не есть рефлекс на реакцию противника, то есть, о чем мы уже сказали выше, импровизация отсутствует, хотя при высоком уровне работы «домашние заготовки» могут показаться таковыми.



44

Упражнение 6.

Из разных положений рук (подмышечный и плечевой захваты) одна из них выполняет движение мах обратной восьмеркой снизу вверх, другая сверху вниз обычную восьмерку. Подготовку к выполнению этого упражнения, которое может занять много времени, необходимо разбить на части. Невозможно дать описание момента, когда мозг «схватит» движение и мышцы почувствуют его. В моей практике часто бывало, что целый день не можешь выполнить новый прием и, вконец обессиленный от сверхнапряжения сознания, все бросаешь, а наутро все получается вдруг сразу. Поэтому я даю здесь лишь те рекомендации, которым следовал сам интуитивно.

Сначала подолгу выполнял исходное движение маха восьмеркой каждой рукой поочередно, постепенно сокращая интервал фиксаций свободных рукояток в захватах. Затем включал в работу обе руки, причем, одна все время делала исходное движение, а другая только его начало. Возвращал оружие в первоначальную позицию и снова повторял старт, стараясь думать о той руке, которая всегда прерывала движение. Разумеется, первая рука уже могла делать мах без контроля сознания. На всех этапах я старался почувствовать движение второй руки, выполняющей сложнейшую задачу. Еще я делал так: независимая рука выполняла мах восьмеркой постоянно, другая же находилась в фиксированном положении, противоположном выполняемому движению. Подготовя момент старта в сознании, я включал в работу вторую руку, пытаясь на первых порах выполнить хотя бы начало движения в такт с работающей рукой. Не сразу все получалось и усталость приходила очень быстро. Но через некоторое время мозг «схватывал», причем на уровне, не поддающемся контролю сознания.

Хотя противоположные махи восьмеркой — асинхронная техника, это еще не самое сложное движение, ибо руки проходят одинаковые расстояния за одно время. К более высокому уровню относятся приемы, где одна рука должна работать быстрее, другая медленнее. Попробуйте следующее упражнение, чтобы понять о чем идет речь.

Упражнение 7.

Исходное положение — обе нунчаку в подмышечных захватах. Одной рукой делайте мах обратной восьмеркой, забрасывая оружие в плечевой захват; другой обычный мах или мах с кистевой подкруткой. Возвращайте нунчаки обратно подмышки коротким вертикальным махом и снова повторяйте упражнение.

Упражнение 8.

Та же самая задача, но стартовым положением для обеих рук будет плечевой захват. Одна рука выполняет движение обычной восьмерки, другая делает короткий мах или удар с кистевой подкруткой.

Упражнение 9.

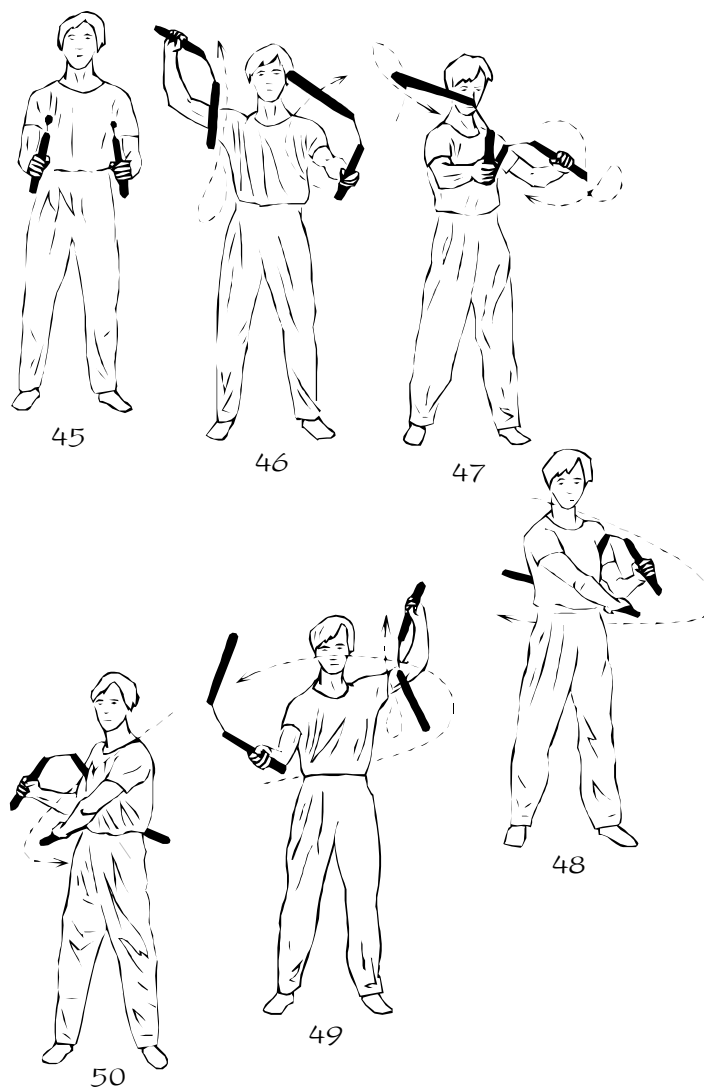
Одна рука находится в постоянном движении, выполняя нормальный или обратный мах восьмеркой. Другая рука располагается в фиксированном положении, соответственно, подмышечного или плечевого захвата. Включая в работу вторую руку, старайтесь выполнять ею обычный мах или мах с кистевой подкруткой.

Все рассмотренные упражнения нельзя назвать боевыми, но стоит «переключить» технику с асинхронной на последовательную, как ситуация резко изменится. Однако, ни что другое так не стимулирует технический рост ученика, как работа над освоением асинхронной техники. Следующие движения, рассматриваемые в этом разделе, могут быть использованы в качестве реальных атак.

Упражнение 10.

В этом упражнении левая рука выполняет короткий горизонтальный удар наружу из подмышечного захвата с обратным возвращением свободной рукоятки в исходную позицию; правая рука выполняет движение «*Порыв ветра*» с зависанием свободной рукоятки в мертвой точке за спиной на уровне талии (45–48). При продолжении этой атаки меняются старт и конечные положения движений: «*Порыв вет-*

ра» выполняется из подмышечного захвата левой рукой, а короткий горизонтальный удар наружу из мертвой точки правой рукой (49, 50).



Упражнение 11.

По характеру выполнения оно напоминает предыдущее, но оружие все время берется под контроль в подмышечный захват. Левая рука делает короткий горизонтальный удар наружу из подмышки с последующим возвращением свободной рукоятки в исходное положение; одновременно правая рука выполняет вертикальный удар с кистевой подкруткой, начиная движение также из подмышки и возвращаясь в исходное положение (51, 52). В боевых условиях наилучшие результаты такой атаки могут быть достигнуты при последовательной технике. В нашем примере первая атака махом наружу направлена в колено противника (А, В); вторая — в голову (С).



51

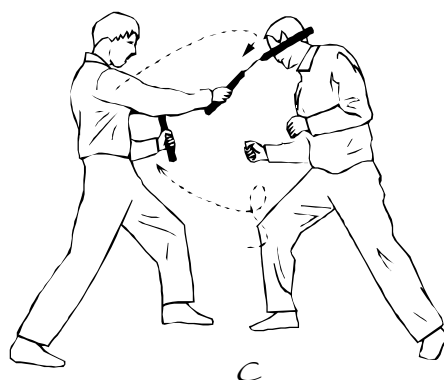
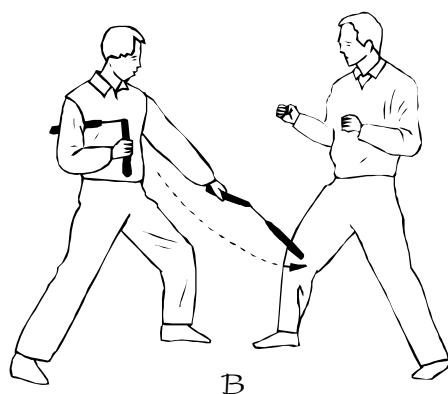


52



А





Упражнение 12.

Исходное положение для этого упражнения — подмышечный и плечевой захваты. Одна рука атакует из подмышечного захвата вертикальным хлыстом вниз с кистевой подкруткой; вторая рука атакует коротким ударом внутрь с кистевой подкруткой. После атак свободные рукоятки возвращаются в исходные положения. Поменяйте положения оружия, используя для этого обычные махи или махи восьмерками и повторите движения на другую сторону.

Упражнение 13.

Исходное положение — обе нунчаку в подмышечных захватах (53). Левая рука делает короткий хлыст снизу вверх с кистевой подкруткой, свободная рукоятка висит в мертвой точке за плечом; правая рука атакует коротким ударом сверху вниз с кистевой подкруткой, свободная рукоятка уходит поперек тела на левую сторону в положение мертвой точки за талией (54, 55). Далее левая рука возвращается вертикальным ударом с кистевой подкруткой подмышку; правая делает горизонтальный удар наружу с кистевой подкруткой, свободная рукоятка посылается в положение плечевого захвата (56, 57). Эта позиция фиксируется. Далее обе руки атакуют одновременно коротким ударом сверху вниз с кистевой подкруткой, свободные рукоятки принимаются в подмышечные захваты (58–61).



53



54



55



Упражнение 14.

Исходная позиция — обе нунчаку в положении сложенного оружия (62). Левая рука начинает атаку коротким горизонтальным ударом наружу (63), после чего свободная рукоятка снова принимается в ладонь (64). Правая рука с небольшим опозданием начинает атаку вертикальным ударом снизу вверх, свободная рукоятка забрасывается в положение мертвой точки за плечом (65), далее быстро возвращается в исходное положение сложенного оружия (66). Левая рука выполняет широкий горизонтальный мах внутрь (67); свободная рукоятка «тушится» в мертвой точке за спиной (68); движением короткого удара наружу с кистевой подкруткой свободная рукоятка снова принимается в положение сложенного оружия (69, 70).



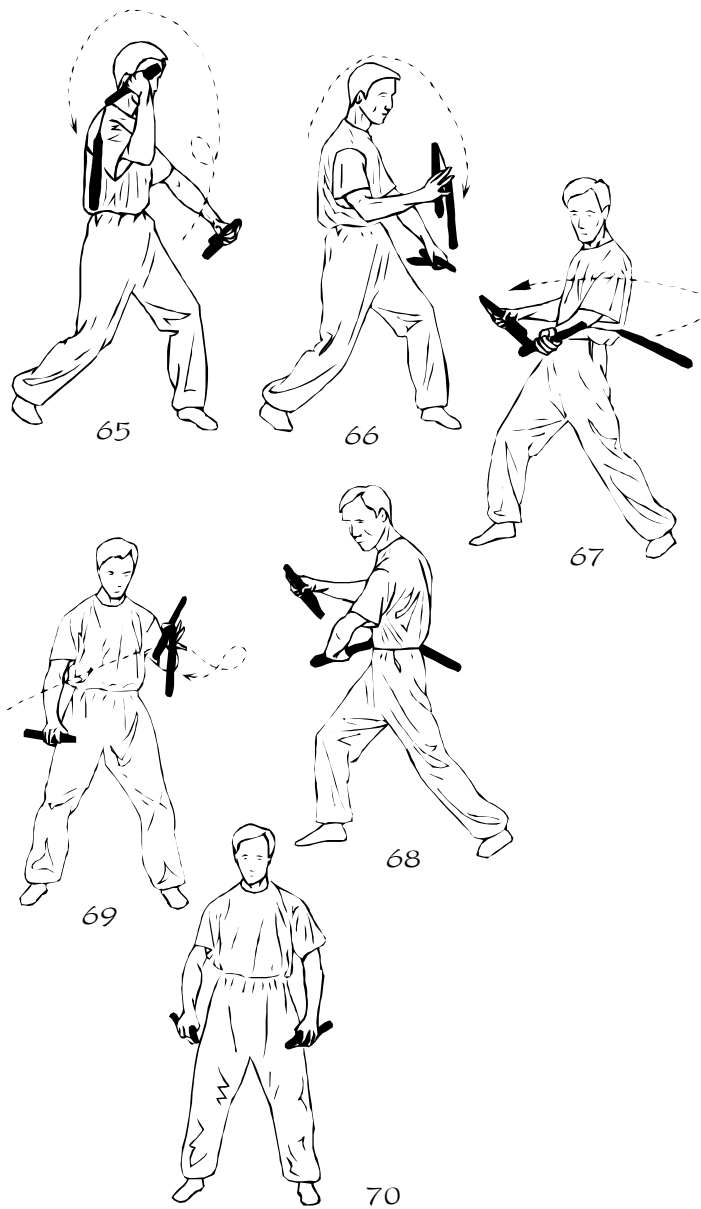
62



63

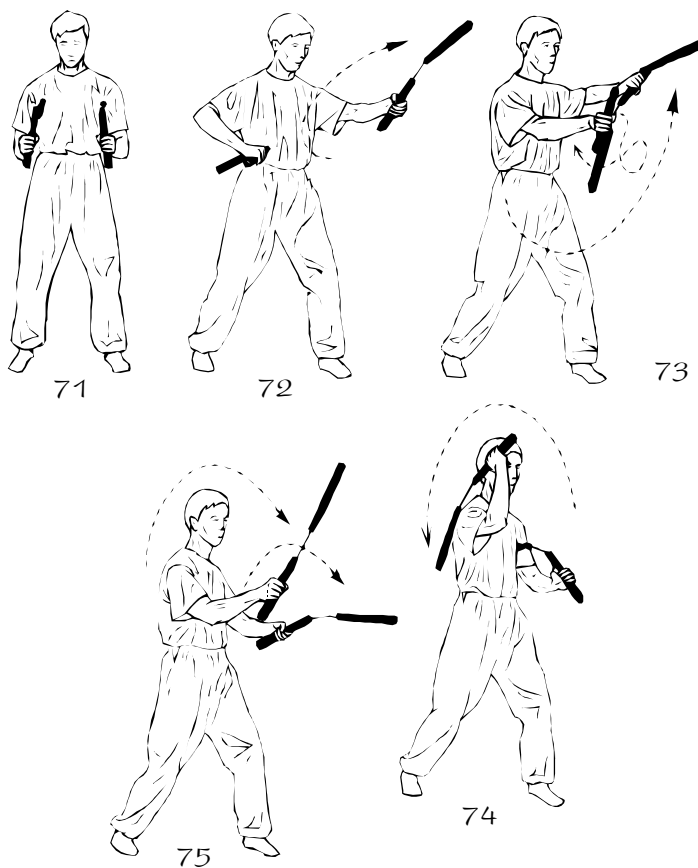


64



Упражнение 15.

Это упражнение аналогично предыдущему, но исходное положение — подмышечные захваты (71). Левая рука атакует коротким горизонтальным ударом наружу с возвращением свободной рукоятки в исходное положение (72, 73); правая рука с небольшим отставанием атакует вертикальным ударом снизу с забросом свободной рукоятки в положение мертвой точки за плечом (74). Далее обе руки одновременно выполняют короткий вертикальный удар сверху (75), возвращая свободные рукоятки в подмышечные захваты.



Подводя итог этой главе, хочу сделать последнее замечание. При работе с двумя нунчаку осваивайте простые движения, основной упор делая на изучение синхронных или раздельных атак. На практике (в реальных условиях) последовательные атаки используйте в качестве финтов, но не углубляйтесь в длительное наступление. Вы можете построить свою тактику и следующим образом: одна рука используется для отвлечения противника, защиты и других функций, в то время как вторая проводит основную атаку. При этом страхующая рука не обязательно должна работать в манере ведущей — она может держать рукоятки сложенными вместе. Ну и конечно же не стоит забывать о технике ударов ногами, увеличивающих ваш атакующий потенциал.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО МОНАСТЫРЯМ ВДВОЕМ»

Настоящий специализированный комплекс затрагивает все темы по работе с парным оружием: действие сложенными рукоятками, синхронная, последовательная и асинхронная техники. Это пример, не ставящий задачу охватить как можно большее число оригинальных приемов. Почти все движения этого упражнения были рассмотрены в предыдущем разделе. Здесь я даю описание последовательности комплекса, не акцентируя внимание на технике выполнения конкретных приемов. Изучение упражнения возможно только тогда, когда все приемы в отдельности изучены довольно хорошо, особенно это касается асинхронных движений. Дальнейшая работа с комплексом может быть такой же, как для других упражнений — вы можете работать над каждым движением в отдельности или видоизменять что-то по своему желанию. Выполнение упражнения со средней скоростью занимает около 2 минут.

Движение 1

Исходное положение оружия перед началом выполнения комплекса — сложенные рукоятки в одной руке. Хотя все приемы для рук даются обособленно, вы можете вносить изменения, касающиеся движений корпуса, бедер и ног.

Отпустите свободную рукоятку левой руки и выполните короткий диагональный хлыст наружу, после чего свободная рукоятка снова принимается в ладонь (этот удар нацелен в голову противника). Одновременно с окончанием первой атаки отпускайте свободную рукоятку правой руки и выполни-

те вертикальный хлыст снизу вверх с кистевой подкруткой, отправляя свободную рукоятку в положение мертвой точки за плечом (этот удар нацелен в пах противника). Быстро верните ее в ладонь коротким вертикальным махом. Эти две атаки были направлены на воображаемого противника, наступающего спереди и чуть слева. Теперь переключите внимание на противника, атакующего с фронта. Снова отпустите свободную рукоятку левой руки и выполните широкий горизонтальный мах внутрь на верхнем или на нижнем уровне; свободная рукоятка уводится в положение мертвой точки за спиной. После этого верните оружие в сложенное положение посредством короткого диагонального удара наружу. Повторите сумму атак «2+1» на другую сторону, начиная с правой руки.

Первые две атаки — это последовательно-асинхронная техника, так как движения начинаются не одновременно и руки работают по разным траекториям. Кроме того, прием свободной рукоятки в положение сложенного оружия гораздо труднее, чем возвращение, например, в подмышечный захват. Поэтому данную комбинацию следует некоторое время тренировать отдельно.

Движение 2

Выполните синхронное движение: отпустите свободные рукоятки и нанесите вертикальные хлысты с кистевыми подкрутками снизу вверх, отправляя свободные рукоятки нунчаку в положение мертвых точек за плечами. Затем выполните те же хлысты, но сверху вниз, принимая свободные рукоятки в подмышечные захваты. Эти атаки направлены на противника, наступающего по фронту: первая снизу упреждает его нападение, вторая сверху завершает контратакующие действия.

Движение 3

Выполните последовательные движения: правая рука начинает первой, атакуя вертикальным хлыстом с кистевой под-

круткой; чуть позже левая рука атакует тем же хлыстом. После атаки обе свободных рукоятки возвращаются в исходное положение подмышечных захватов.

Движение 4

Выполните синхронное движение: обе руки выполняют полное движение восьмерки, состоящее из вертикального хлыста и двух диагональных ударов. После атаки нунчаку возвращаются в стартовое положение подмышечных захватов. В этом приеме правая рука идет поверх левой и, следовательно, она главная в атаке. Восьмерка левой рукой страхует нижний сектор. Это разделение чисто условное, так как все движения занимают менее секунды.

Движение 5

Выполните последовательное движение: бросайте свободные рукоятки по вертикальной траектории снизу вверх в положение мертвых точек за плечами, начиная правой рукой и подключая левую. В той же последовательности атакуйте посредством вертикальных хлыстов с кистевой подкруткой по направлению сверху вниз, возвращая свободные рукоятки в положение подмышечного контроля.

Движение 6

Повторите последовательные движения: начните атаку обратной восьмеркой правой рукой, забрасывая свободную рукоятку нунчаку в положение мертвой точки за плечом; с небольшим опозданием включите в работу левую руку. Повторите последовательные движение полной восьмерки правой и левой рукой, теперь атакуя сверху и возвращая нунчаку в исходное положение.

Это движение целесообразно тренировать отдельно. Его описание приведено в разделе «Примеры последовательных атак».

Движение 7

Левой рукой выполните короткий диагональный удар наружу, возвращая потом свободную рукоятку обратно в подмышечный захват. Правой рукой с небольшим опозданием выполните вертикальный хлыст с кистевой подкруткой снизу вверх, забрасывая свободную рукоятку в положение мертвой точки за плечом. Теперь атакуйте одновременно двумя руками вертикальными хлыстами с кистевой подкруткой, возвращая свободные рукоятки в подмышечные захваты. Повторите движение на другую сторону, начиная атаку с правой руки.

Эта комбинация напоминает первое движение и относится к последовательно-асинхронной технике. В начале своей практики вы будете фиксировать свободные рукоятки в каком-нибудь положении после каждого конкретного удара (в данном случае это положение плечевого захвата). Когда интервал между завершением одного и началом следующего движения будет минимальным, вы сможете работать с мертвыми точками, что покажет рост мастерства.

Движение 8

Левой рукой выполните короткий диагональный удар наружу, возвращая свободную рукоятку обратно подмышку. Правая рука одновременно или с небольшим опозданием с левой атакует движением *«Порыв ветра»*. Свободная рукоятка оружия правой руки отправляется в положение мертвой точки за спиной. Как и в предыдущем движении, эта атака направлена против противника, наступающего спереди и чуть слева. Переключите теперь внимание на воображаемого противника, собирающегося напасть по фронту. Правой рукой выполните движение широкого горизонтального удара наружу, возвращая затем свободную рукоятку в положение контроля в подмышечный захват. Повторите всю последовательность, начиная с правой руки на правую сторону.

Движение 9

Выполните отдельные движения: правая рука атакует движением «*Порыв ветра*», но выполняет короткий удар внутрь с последующим уводом свободной рукоятки в фиксированное положение плечевого захвата. Затем то же самое движение повторяет левая рука.

Движение 10

Выполните последовательные движения: начинает правая рука, которая совершает полное движение вертикальной восьмерки, включающее два коротких удара внутрь; в такт ей стартует левая рука. Эта атака может считаться как последовательной, так и синхронной. После выполнения полного движения вертикальной восьмерки, свободные рукоятки нунчаку на мгновение замирают в положении мертвых точек за плечами и затем атакуют также последовательно посредством вертикальных хлыстов с кистевыми подкрутками, возвращаясь в фиксированное положение подмышечного захвата.

Движение 11

Выполните асинхронное движение: левая рука атакует вертикальным хлыстом снизу вверх с кистевой подкруткой, свободная рукоятка нунчаку берется под контроль в положение плечевого захвата; правая рука одновременно с левой начинает атаку движением обратной восьмерки, свободная рукоятка также берется под контроль в положение плечевого захвата. Теперь левая рука атакует вертикальным хлыстом с кистевой подкруткой сверху вниз, свободная рукоятка возвращается в подмышечный захват; правая рука стартует одновременно с восьмеркой, и свободная рукоятка также возвращается в подмышечный захват. Повторите движение, поменяв функции рук.

Настоящий прием следует отработать отдельно. По желанию вы можете заменить мах восьмеркой на обычную восьмерку.

Движение 12

Повторите движение 11: левая рука выполняет вертикальный хлыст с кистевой подкруткой снизу вверх, забрасывая свободную рукоятку нунчаку в положение мертвой точки за плечом; правая рука одновременно с этим делает вертикальный хлыст сверху вниз с кистевой подкруткой из подмышечного захвата и уводит свободную рукоятку поперек тела на левую сторону в положение мертвой точки за талией. Теперь левая рука выполняет вертикальный хлыст с кистевой подкруткой сверху вниз, возвращая свободную рукоятку в подмышечный захват, а правая рука выполняет короткий горизонтальный удар наружу, отправляя посредством кистевой подкрутки свободную рукоятку в положение мертвой точки за плечом. Теперь выполните последовательное движение, начиная правой рукой. Атакуйте вертикальными хлыстами с кистевой подкруткой, после чего обе нунчаку берутся под контроль в положение подмышечных захватов. Обратите внимание на то, что правая рука всегда работает с мертвыми точками, в то время как левая перед последним движением берет свободную рукоятку в положение фиксированного подмышечного захвата.

Все движение повторяется на другую сторону.

Движение 13 и 14

Начните с вертикального хлыста с кистевой подкруткой правой рукой снизу вверх, забрасывая свободную рукоятку нунчаку в положение фиксированного захвата за плечом. Теперь выполните последовательно-асинхронное или одно временно-асинхронное движение. Левая рука атакует вертикальным хлыстом с кистевой подкруткой сверху вниз, вновь беря свободную рукоятку под контроль в положение подмышечного захвата; правая рука атакует коротким горизонтальным хлыстом внутрь, возвращая затем свободную рукоятку в фиксированное положение плечевого захвата. Поменяйте руки, сменив захваты оружия посредством асинхронного движения (это прием под номером 14). Ле-

вая рука выполняет обратную восьмерку, забрасывая свободную рукоятку из подмышечного захвата в плечевой захват; правая рука выполняет мах восьмеркой, переводя свободную рукоятку из плечевого захвата в подмышечный. Теперь повторите сумму движений 13 и 14 в другой плоскости. Правую нунчаку верните из плечевого в подмышечный захват посредством вертикального хлыста с кистевой подкруткой сверху вниз.

Каждый элемент этих движений следует отрабатывать отдельно.

Движение 15

Выполните последовательные движения: начните с правой руки, выполняя заброс свободных рукояток из подмышечных захватов в положение мертвых точек за плечом; левая рука начинает с небольшим опозданием. Возвращайте оружие назад, выполняя последовательно вертикальные хлысты с кистевой подкруткой сверху вниз. Свободные рукоятки нунчаку попадают в положение мертвых точек подмышками; интервал движения рук настолько минимален, что разрыв в мертвых точках практически не замечается. Из этого положения выполните теперь уже одновременный заброс свободных рукояток за плечи и оттуда обратное возвращение, принимая свободные рукоятки в положение сложенного оружия.

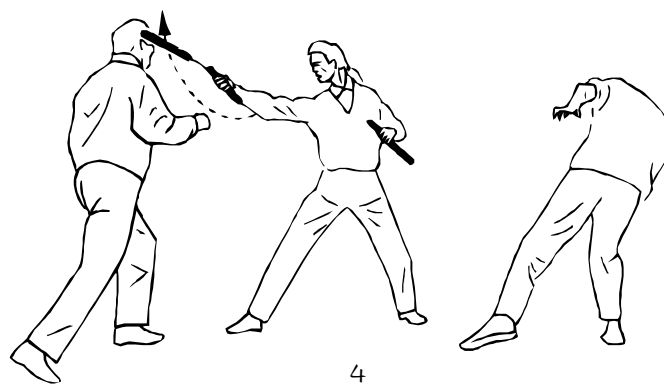
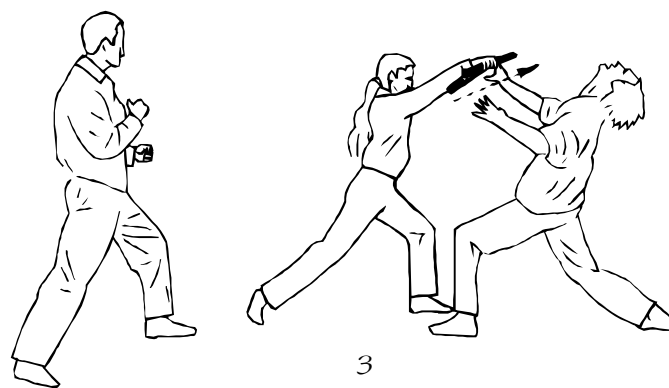
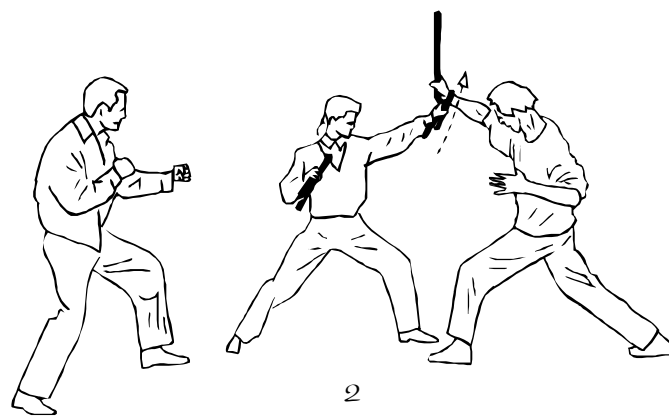
Выполнение упражнения закончено.

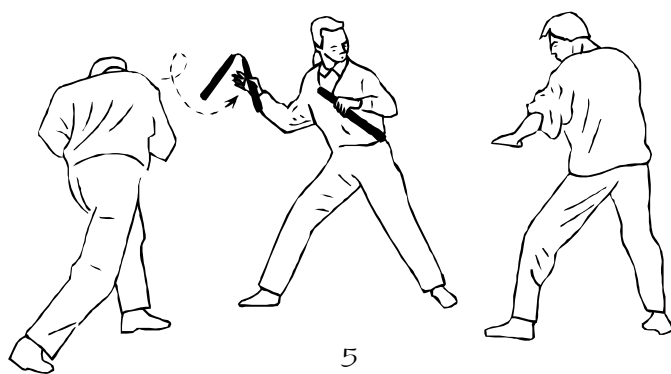
САМОЗАЩИТА ДВУМЯ НУНЧАКУ

1. Нападающих двое. Первый атакует дубинкой. Обе нунчаку находятся в руках обороняющегося в положении сложенного оружия (1). Отступая назад с шагом, он ставит блок левой (одноименной ноге) рукой (2), стараясь верхними концами своего оружия парировать руку нападающего (но не его дубинку). Вслед за блоком мгновенно следует контратака другой рукой — обороняющийся наносит прямой тычок верхушками сложенного оружия в лицо противнику (3). Теперь внимание его на мгновение переключается на второго противника, готового напасть справа. Он отпускает свободную рукоятку только что атакующей руки и выполняет короткий горизонтальный удар наружу в голову второму нападающему (4). Свободная рукоятка ловится в ладонь, а внимание возвращается снова к первому (5). Обороняющийся наносит ему завершающий удар наотмаш верхними концами сложенных рукояток левой руки (6).



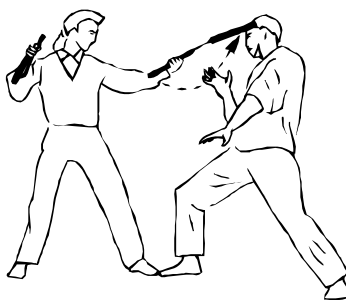
1



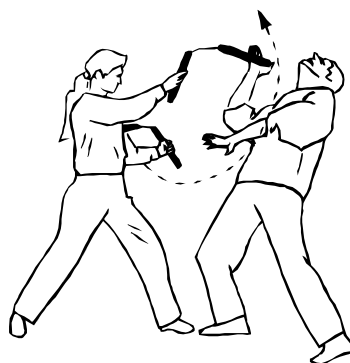
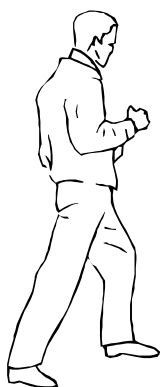


2. Положение оружия обороняющегося такое же, как было в начале предыдущего примера. Нападающий слева собирается ударить ногой (7). Предвидя эту атаку, обороняющийся упреждает ее своим боковым ударом ногой, атакуя ударяющую ногу противника в голень (8). Левая рука его, одновременно впереди стоящей левой ноге, отпускает свободную рукоятку нунчаку и выполняет короткий горизонтальный удар наружу, поражая голову противника (9). Оружие левой руки принимается в подмышечный захват, а правая рука в это время продолжает атаку, посредством короткого вертикального удара снизу, метя в подбородок противника (10). Правая нунчаку принимается в положение плечевого захвата (11). Внимание обороняющегося переключается на второго нападающего, наступающего справа. Ему наносится удар в голову широким горизонтальным махом внутрь левой рукой (12), уводя свободную рукоятку в положение мертвой точки за спиной.

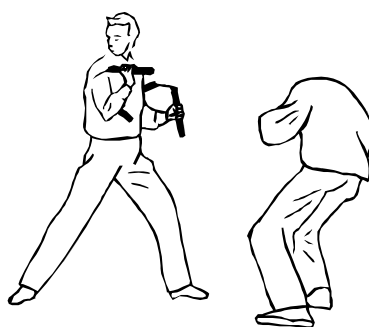
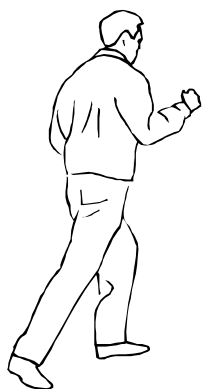




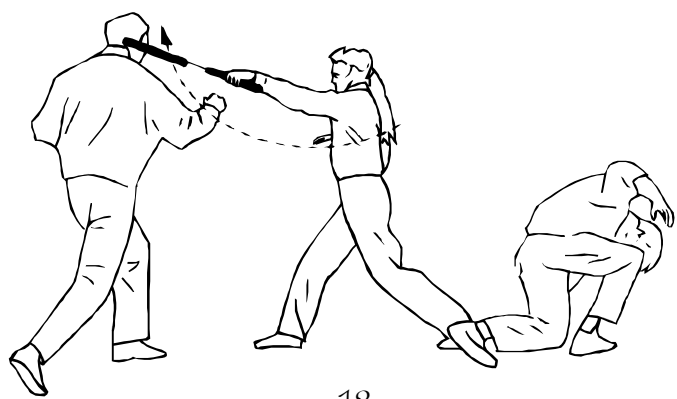
9



10

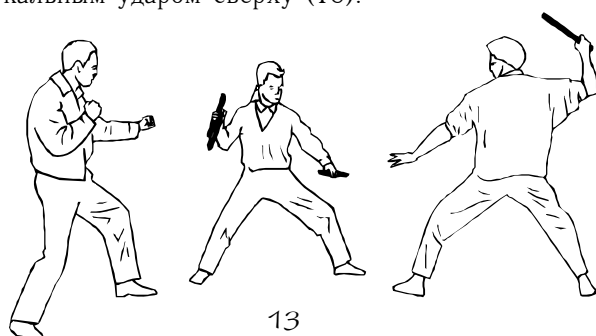


11

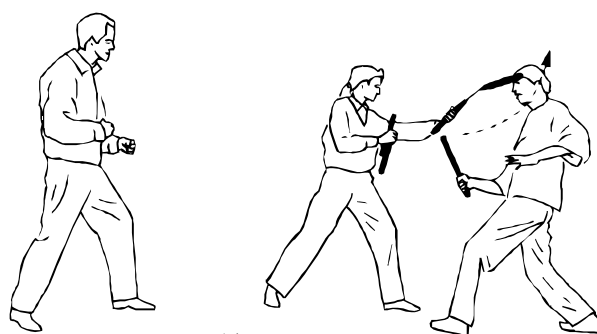


12

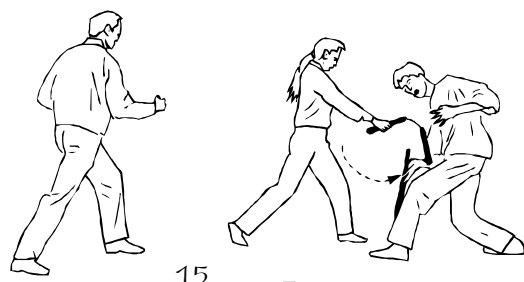
3. В этом примере обе нунчаку в начале действий по-прежнему находятся в положении сложенного оружия. Первый противник атакует дубинкой (13). Обороняющийся отпускает свободную рукоятку нунчаку левой руки и атакует нападающего в голову коротким горизонтальным ударом наружу (14). Левая рука принимает свободную рукоятку подмышку, а одновременно с этим атаку продолжает правая рука: она атакует коротким вертикальным ударом снизу в пах (15). Свободная рукоятка правой руки принимается в положение плечевого захвата (16). Внимание обороняющегося переключается на противника, который собирается напасть справа. Он атакует его правой рукой коротким диагональным ударом наружу (17). Оружие правой руки еще не успело вернуться в положение подмышечного захвата, как последовала повторная атака в голову левой рукой коротким вертикальным ударом сверху (18).



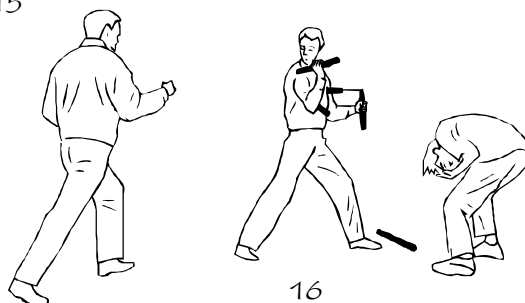
13



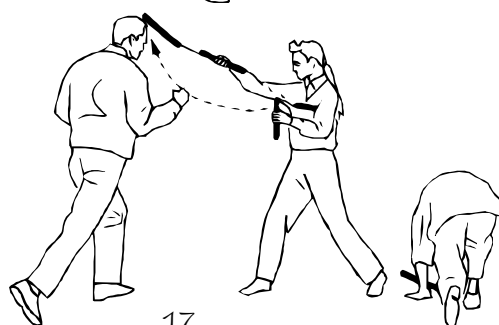
14



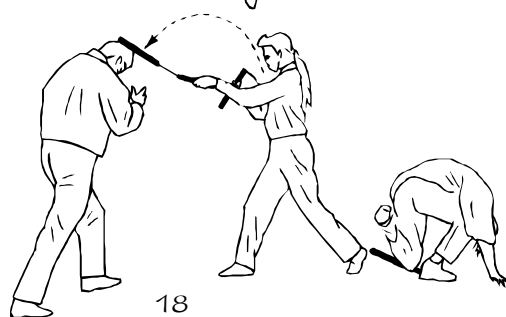
15



16

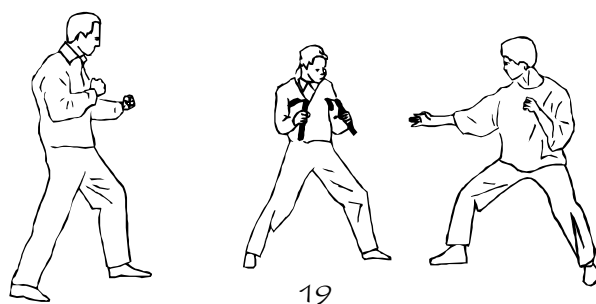


17

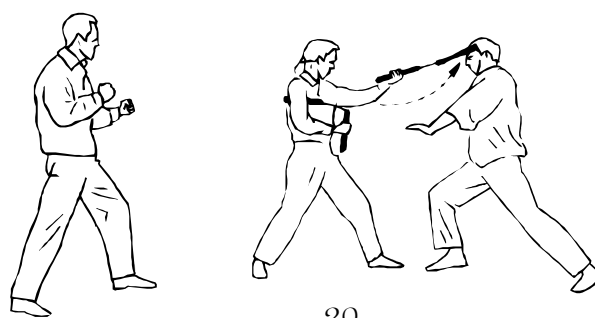


18

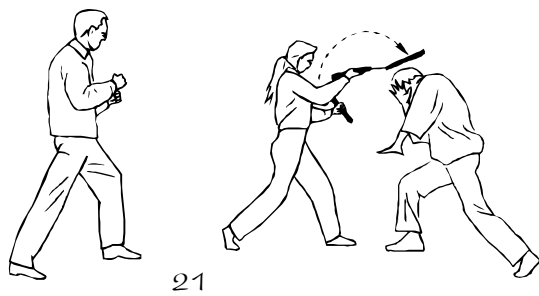
4. Нападающих по-прежнему двое. Обе нунчаку обороняющегося находятся в положении подмышечных захватов (19). Противнику, стоящему слева, наносится удар в голову коротким горизонтальным ударом наружу (20), после чего свободная рукоятка снова возвращается подмышку. Одновременно с этим, атаку продолжает правая рука, нанося повторный удар в голову коротким вертикальным ударом сверху (21). Свободная рукоятка правой руки также отправляется обратно подмышку, но не принимается в жесткий захват, а попадает в положение мертвой точки (22). Правая рука мгновенно коротким горизонтальным ударом наружу атакует противника, стоящего справа; удар нацелен в голову (23). Атаку коротким вертикальным ударом сверху продолжает левая рука (24). Обе нунчаку затем возвращаются в исходное положение подмышечных захватов.



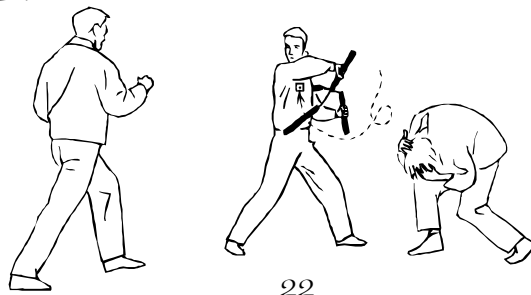
19



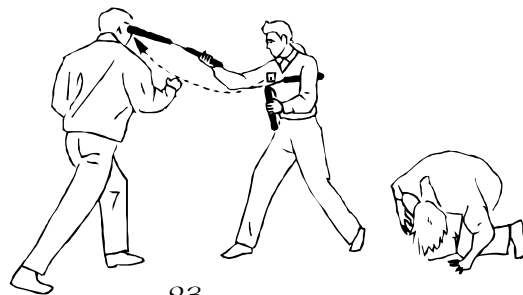
20



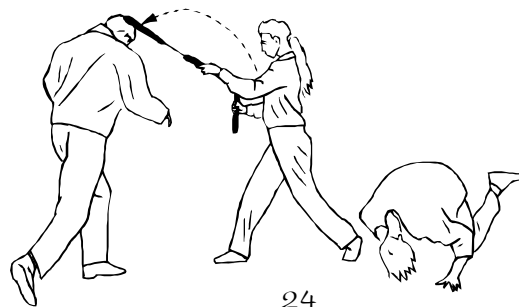
21



22

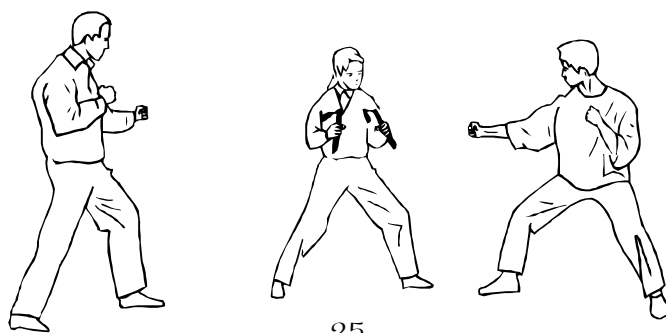


23

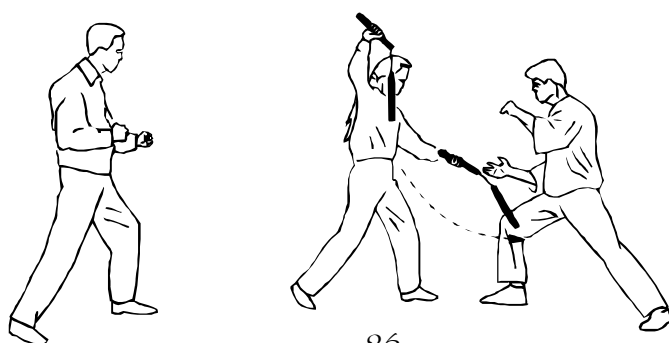


24

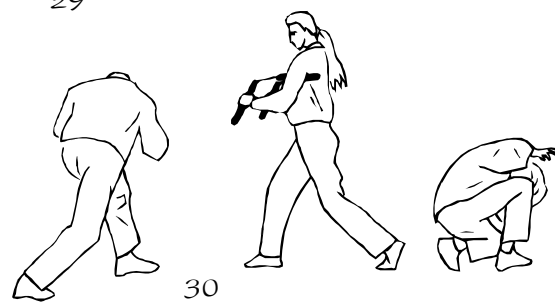
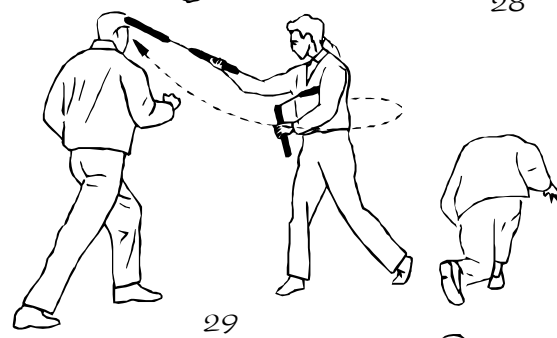
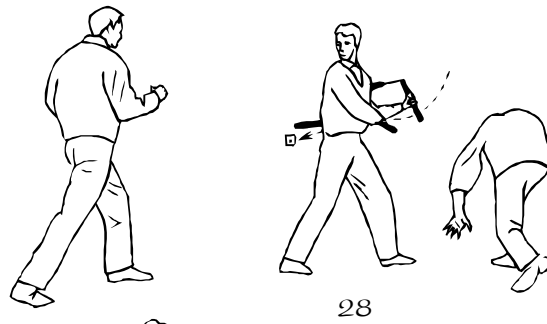
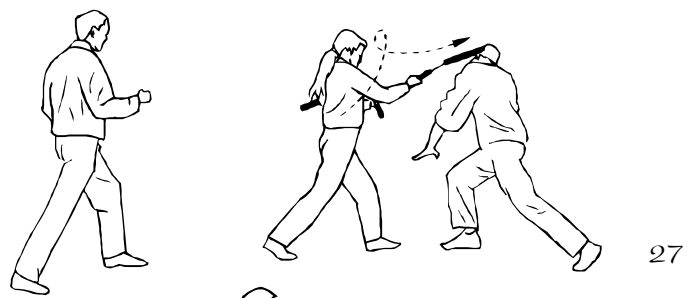
5. Два противника наступают с фронта. Оружие обороняющегося находится в подмышечных захватах (25). Против наступающего слева он использует асинхронную технику: левой рукой выполняет короткий горизонтальный удар наружу, а правая в это время начинает движение «Порыв ветра» (26); первая атака была нацелена по ногам, а вторая в голову противника. Свободная рукоятка левой руки вновь берется под контроль в положение подмышечного захвата, а свободная рукоятка правой руки отправляется за спину в положение мертвой точки за талией (27). Теперь внимание обороняющегося переключается на противника, наступающего справа. Он атакуется в голову правой рукой коротким горизонтальным ударом наружу (29). Свободная рукоятка правой нунчаку возвращается в подмышечный захват (30).



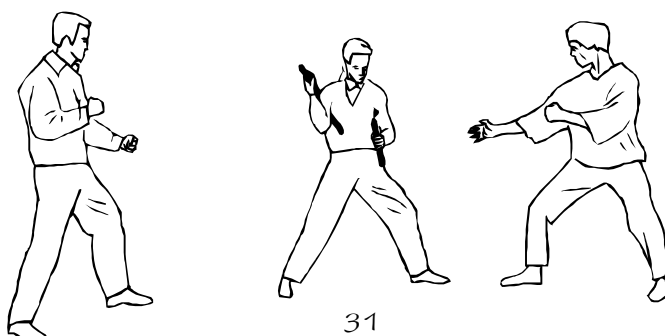
25



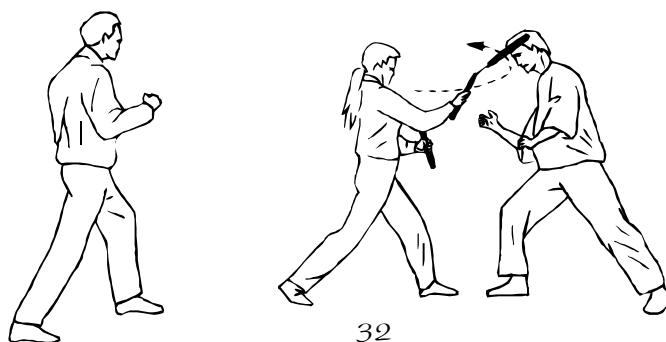
26



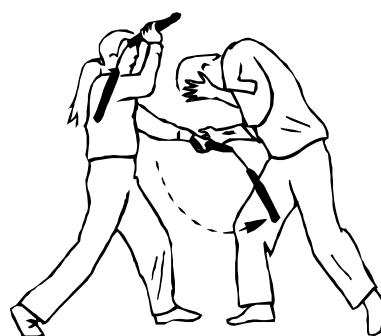
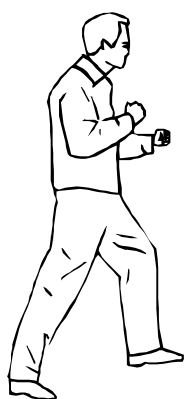
6. Перед очередной ситуацией с двумя противниками, оружие обороняющегося находится в положении: левая нунчаку в подмышечном захвате, правая нунчаку в плечевом захвате (31). Обороняющийся снова начинает атаку с противника, наступающего слева, но на этот раз он наносит ему первый удар правой рукой коротким диагональным ударом внутрь из плечевого захвата (32). Свободная рукоятка правой нунчаку возвращается обратно в положение плечевого захвата; одновременно с этим атаку продолжает левая рука коротким вертикальным ударом снизу в пах (33). Обе нунчаку оказываются в положениях плечевых захватов (34). Переключив внимание на противника справа, обороняющийся наносит ему удар в голову левой рукой широким горизонтальным махом внутрь (35); свободная рукоятка отправляется в положение мертвой точки за спиной.



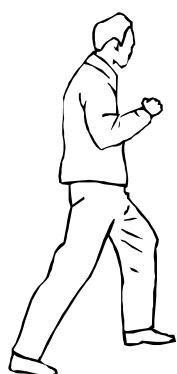
31



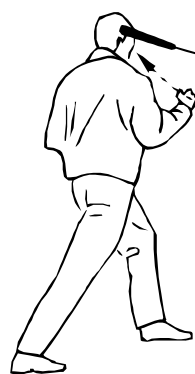
32



33



34



35

ВЕРТУШКИ НУНЧАКУ

Материалы этой части могли бы составить самостоятельную книгу, но специфика их такова, что не только по книге, но даже по видеофильму самостоятельное их изучение не представляется возможным. Дело здесь, скорее, в трудности изложения материала. Даже при непосредственном объяснении ученику трудно понять движения. Поэтому я ограничился описанием тех немногих движений, понять и изучить которые можно самостоятельно. Они даны здесь всего лишь в качестве иллюстрации разнообразных техник нунчаку.

С точки зрения практического боя вертушки в нашей школе никак не рассматриваются. В принципе, эта техника позволяет быстро перехватить оружие из нормального в обратный захват при работе одной рукой. Но положение обратного захвата нунчаку сокращает как дистанцию для атаки, так и количество приемов. Вот почему в нашей школе практически не рассматривают движения с обратным хватом оружия, а вертушки используются исключительно для общего развития. Для практических целей реального поединка лучше отбросить и психологическую сторону воздействия на противника. Мы считаем, что не следует тратить время на демонстрацию сверх изощренной техники с целью испугать нападающего. Свое оружие вы должны использовать скрыто и внезапно. Так достигается максимальный эффект в реальном уличном поединке. В плане же повышения технического уровня с вертушками по зрелищности и сложности исполнения могут сравниться разве только асинхронные приемы. Но и здесь техника вертушек стоит особняком. Ее главное отличие в том, что на какое-то мгновение оружие остается свободным от контроля рук. Это мгновение ничтожно, но в случае ошибки нунчаку все равно «вырывается» от вас.

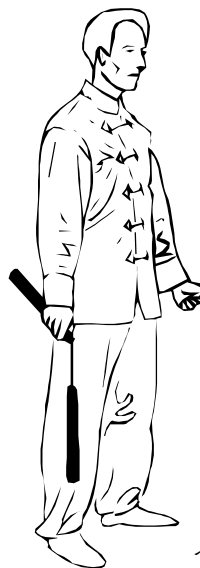
Мы подразделяем технику вертушек на работу одной рукой с одним оружием, а также обеими руками с использованием двух нунчаку. В последнем случае техника делится на синхронные и асинхронные движения. Последние наиболее трудны, но работа над ними оказывает на ученика громадный стимулирующий эффект.

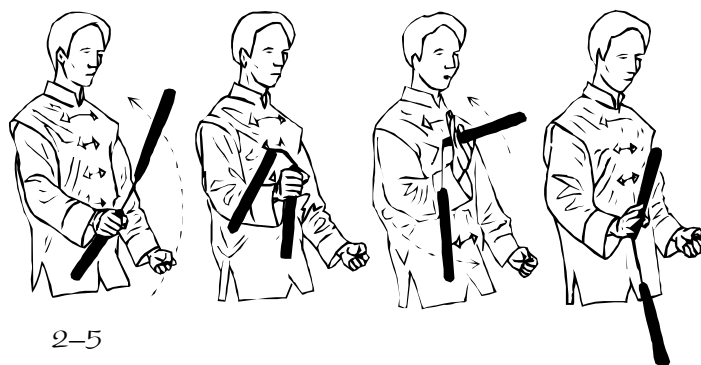
Для обращения с одним оружием в нашей школе существует специальное упражнение, позволяющее реализовать все базовые вертушки и перехваты, — *«Бесконечный поток»*. Так же, как и упражнение для двух нунчаку *«Путешествие по монастырям вдвоем»*, этот комплекс выходит за рамки базового и продвинутого курсов. Оба эти упражнения не могут изучаться прежде, чем ученик не выучит каждый из составляющих элементов (движений) по отдельности.

Движение 1 — Одиночный вертикальный кистевой перехват

Упражнение 1.

Исходное положение — держите нунчаку обычным хватом у самого шнура; рука опущена вдоль бедра, свободная рукоятка свисает вдоль ноги (1). Направляйте оружие вверх, согнув руку в локте под углом 90 градусов (2). Свободная рукоятка сделает по инерции оборот по направлению к вам и вернется к ведущей рукоятке; шнур обовьет ладонь снаружи (3). Не дожидаясь момента, когда нижний конец свободной рукоятки ударит по нижнему концу ведущей, а разожмите ладонь в тот момент, когда обе рукоятки будут составлять единую линию (4). По инерции нунчаку делает оборот вокруг ладони. Снова сожмите ладонь в кулак и свободная ру-



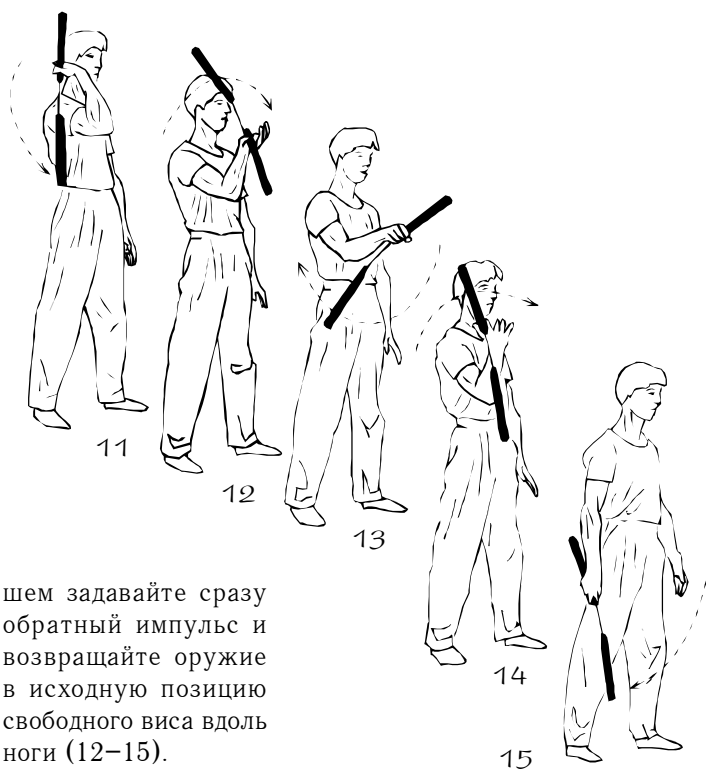
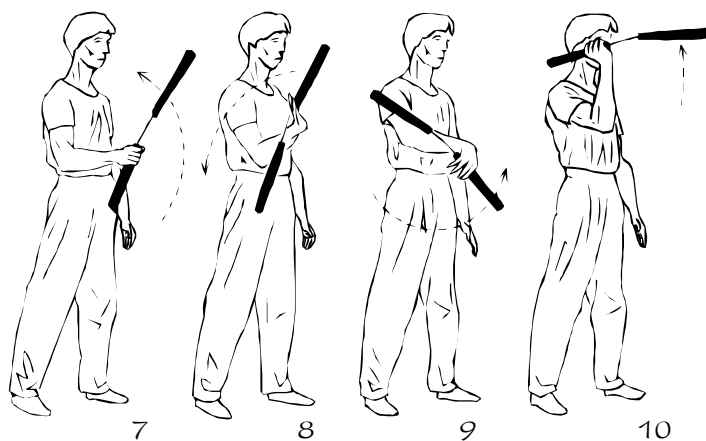


коятка окажется схваченной обратным хватом (5). Остановите это движение и пусть теперь уже другая свободная рукоятка повиснет в воздухе; руку оставляйте в согнутом положении. Теперь верните оружие в первоначальную позицию. Для этого импульсным движением руки от себя задайте свободной рукоятке энергию движения, бросая ее по обратной траектории. Разожмите и сжимайте ладонь, чтобы перехватить рукоятки в момент оплетения шнуром ладони. Поймайте свободную рукоятку нормальным хватом и опустите руку вдоль бедра в исходное положение.

Упражнение 2.



Тренируйте из исходной позиции (6) то же самое движение, но после перехвата оружия поднимите локоть вверх, направляя свободную рукоятку нунчаку в положение мертвой точки за плечом (7–11). Обратите внимание на фиксацию руки в конечном положении. Предплечье максимально согнуто; ладонь обращена тыльной стороной к вам и смотрит вниз; пальцы ладони разжаты и только большой палец удерживает схваченную рукоятку в положении обратного хвата (11). Сначала можете фиксировать это положение мертвой точки, но в дальней-



шем задавайте сразу
обратный импульс и
возвращайте оружие
в исходную позицию
свободного виса вдоль
ноги (12–15).

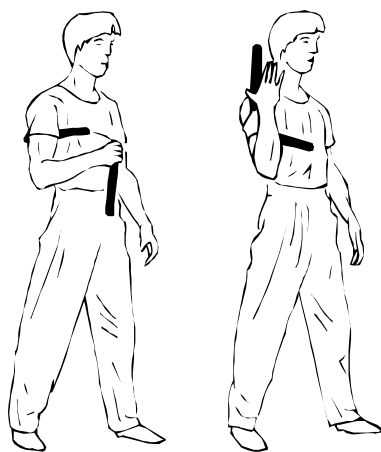
Упражнение 3.

Более сложным вариантом одиночного вертикального кистевого перехвата будет использование двух мертвых точек — подмышечной и плечевой. Следите за постоянным натяжением оружия, не давая ему болтаться. Для этого вы должны поддерживать необходимую скорость, достаточную для быстрого инерционного перехвата рукояток, а также обратного движения из мертвой точки. Чувствительность к смене направления движения оружия из мертвых точек является, пожалуй, самым сложным моментом, однако в целом прием довольно прост в выполнении и усваивается быстро.

Упражнение 4.

Следующим этапом в овладении одиночным вертикальным кистевым перехватом будет фиксация оружия в подмышечном и плечевом захватах (16, 17). Отсутствие мертвой точки не дает возможности использовать эффект обратного импульса, поэтому «разгон» оружия представляется здесь наиболее трудной задачей. Однако, постепенно и она решается. Важно отметить, что невидимый глазом импульс задается всей рукой; кисть, предплечье и плечо играют одинаково важную роль.

Примечание. Вертикальный одиночный перехват делается с захватом оружия у самого шнура. Это актуально для всех вертушек, используемых в нашей школе. Для выполнения атак хлыстами после вертушек следует особо тренироваться в «подборе» средней части рукоятки одной рукой.

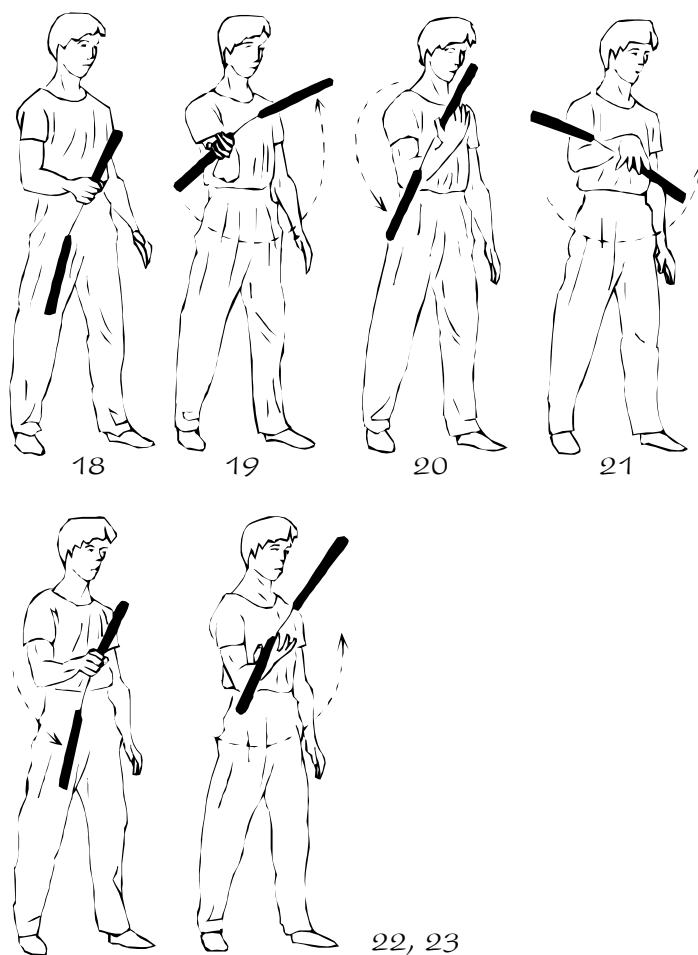


16, 17

Движение 2 — Вертикальное кистевое вращение

Упражнение 5.

Вертикальное кистевое вращение осуществляется с обратным хватом рукояток. Положение руки остается стабильным — локоть прижат к боку, предплечье согнуто под углом 90 градусов, ладонь смотрит вверх. Делая импульсное

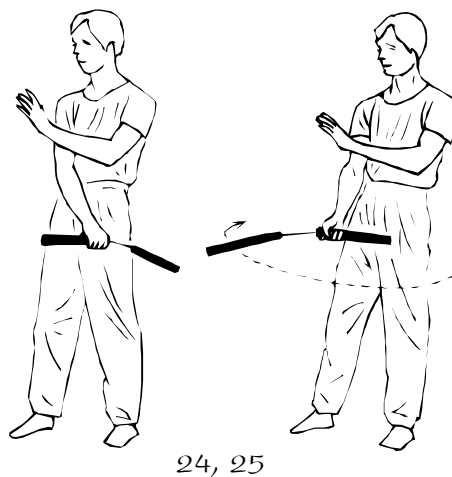


движение кистью и чуть сопровождая ведущую рукоятку четырьмя пальцами, большим пальцем поддерживаем ее до самого последнего момента, пока она не «расстанется» с ладонью (18–20). В это время свободная рукоятка уже «на подходе». Поворачивайте ладонь чуть-чуть внутрь (21) и принимайте свободную рукоятку обратным хватом (22). Затем сразу же по инерции снова отправляйте ее по ходу движения. В этом приеме оружие все время вращается по направлению к вам (23).

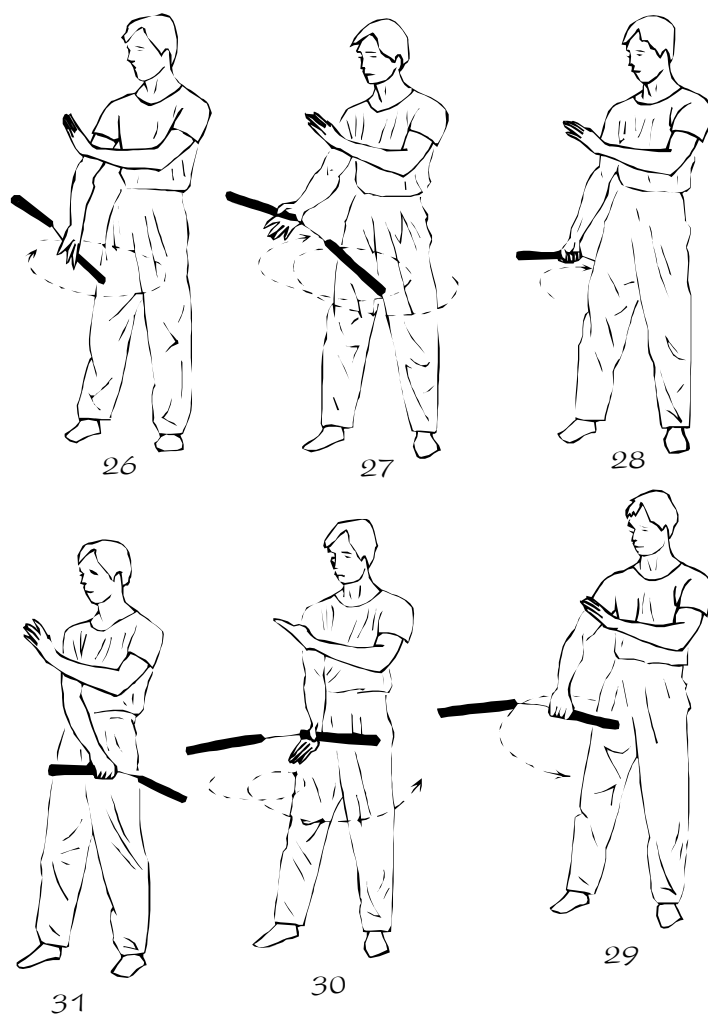
Движение 3 — Одиночный горизонтальный кистевой перехват

Упражнение 6.

По своей природе это движение напоминает первое (вертикальный перехват), только оружие вращается в горизонтальной плоскости и мертвой точкой для свободной рукоятки являются бедра. Для правой руки перехват будет выглядеть так: из нормального хвата в обратный мы перехватываем оружие, направляя его от левого бока к правому, то есть изнутри наружу (24–28); для перехвата из обратного хвата в нормальный направляем нунчаку внутрь, с права на лево



(29–31). Сначала тренируйте одиночные перехваты (первый и второй) без мертвых точек, с остановкой оружия. Вскоре вы сможете выполнять перехват с мертвыми точками очень быстро. Скорость в выполнении этого приема — обязательное условие для удержания оружия от падения под действием силы тяжести.



Движение 4 — Кистевое вращение восьмеркой

Упражнение 7.

Вращение восьмеркой позволяет перехватывать нунчаку из нормального хвата в обратный без использования мертвой точки. Главное условие успешного выполнения данного приема — достаточная скорость. Но сначала необходимо понять смысл всего движения в целом и, может быть, поупражняться в его элементах. Перед началом упражнения опустите оружие в растянутом виде вдоль ноги. Сделайте блокирующее движение предплечьем внутрь, оставляя руку выпрямленной пальцами вниз. Остановите блок с другой стороны тела; свободная рукоятка, набрав энергию, по инерции будет продолжать движение по часовой стрелке. В этот момент сделайте перехват оружия из нормального хвата в обратный, как в упражнении 1. Согнув руку в локте под углом 90 градусов, тотчас же возвращайте ее дугообразным движением обратно к правой стороне, направляя свободную рукоятку нунчаку изнутри наружу (это может быть мах наружу с обратным хватом). На правой стороне, остановите руку и дайте свободной рукоятке по инерции продолжить движение против часовой стрелки. Перехватите нунчаку из обратного хвата в нормальный.

Упражнение 8.

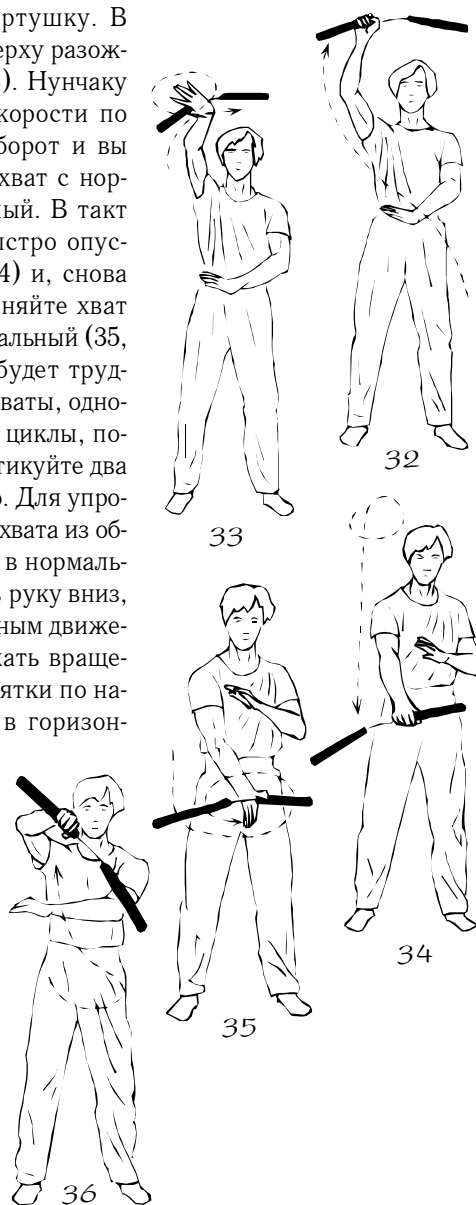
Этот перехват можно использовать в атаках восьмерками. Сначала вы атакуете обычной «восьмеркой» с нормальным хватом оружия, затем делаете перехват и продолжаете атаку восьмеркой теперь уже с обратным хватом ведущей рукоятки.

Движение 5 — Кистевое вращение вертикальной восьмеркой

Упражнение 9.

Держа нунчаку у шнура нормальным хватом, начните делать движение по траектории вертикальной восьмерки. Покрутите так несколько циклов полного движения. Теперь пригото-

тесь выполнить вертушку. В положении руки вверх разожмите ладонь (32, 33). Нунчаку при достаточной скорости по инерции сделает оборот и вы сможете поменять хват с нормального на обратный. В такт со сменой хвата быстро опускайте руку вниз (34) и, снова разжав кисть, поменяйте хват с обратного на нормальный (35, 36). Первое время будет трудно выполнять перехваты, одновременно повторяя циклы, поэтому вначале практикуйте два перехвата отдельно. Для упрощения нижнего перехвата из обратного положения в нормальный захват, опустив руку вниз, вы можете импульсным движением руки продолжать вращение свободной рукоятки по направлению внутрь в горизонтальной плоскости обратным хватом. Эти «холостые обороты» используют с целью подготовки мозга и руки к следующему перехвату. Данное движение хорошо сочетается с одиночным горизонтальным кистевым перехватом.



Движение 6 — *Вертикальное вращение при помощи пальцев*

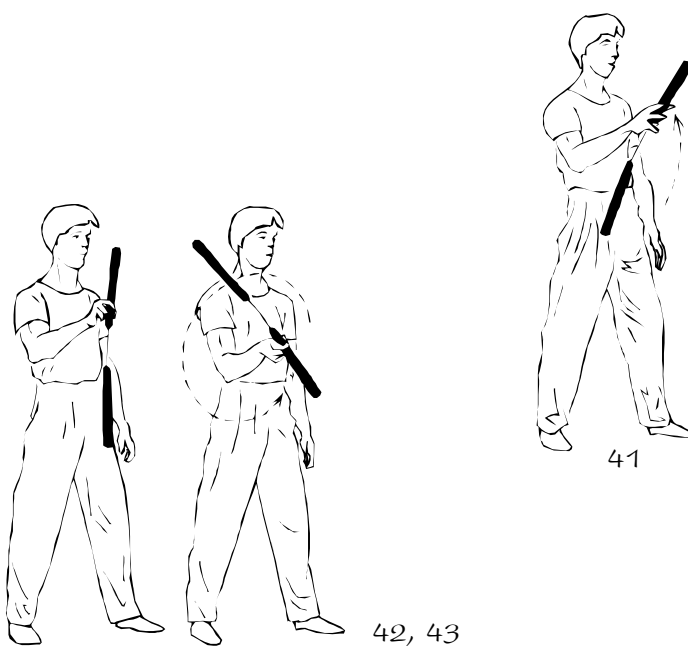
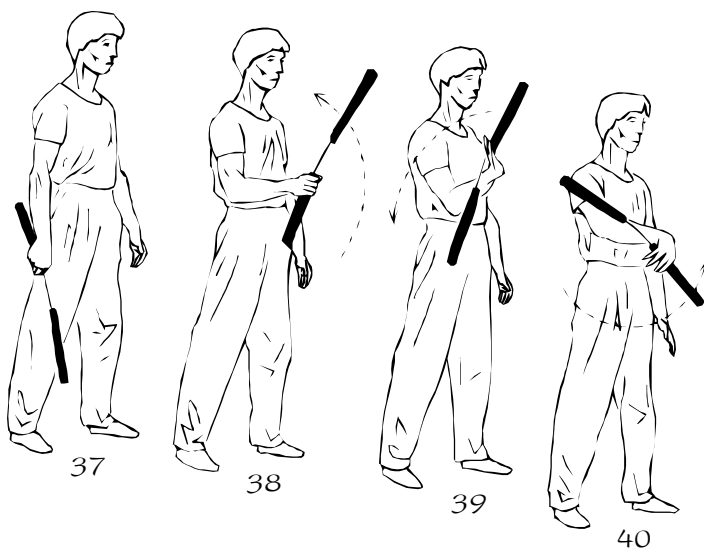
На первый взгляд это движение напоминает второе — вертикальное кистевое вращение. Оружие вращается в одной плоскости по направлению к вам; требования к положению руки те же — локоть прижат к боку и предплечье согнуто под углом 90 градусов. Отличие заключается в самом перехвате оружия, здесь он осуществляется не за счет оплетения шнура ладони в силу инерции свободной рукоятки, а за счет направляющего движения пальцами, причем оружие все время остается под контролем. Это вращение необходимо разучить по элементам, прежде, чем отрабатывать в целом.

Упражнение 10.

Из исходного положения — нунчаку растянута вдоль ноги (37) — бросьте ее вверх, как в случае вертикальной кистевой вертушки (38). Когда свободная рукоятка сделает полный оборот и шнур обовьет ладонь (39, 40), примите ее между указательным и средним пальцами (41). В этом положении все остальные пальцы выпрямлены, а большой еще поддерживает верхний конец только что схваченной рукоятки.

Упражнение 11.

Сожмите схваченную рукоятку пальцами (42) и поупражняйтесь во вращении оружия с этим хватом по направлению к себе в вертикальной плоскости; свободная рукоятка все время вращается снаружи от руки (43). Другими вариантами вращений могут быть вертикальные по направлению от вас, горизонтальные с положением оружия под рукой, обычные и обратные, а также и вертикальные восьмерки. Вы заметите, что с этим хватом выполнение уже привычных движений не удобно в силу большой нагрузки на держащие пальцы. Однако длительная тренировка самого упражнения укрепит их. Для выполнения таких движений особенно важно практиковаться во вращении по направлению к себе.



Упражнение 12.

Держите нунчаку растянутой вдоль ноги только указательным и средними пальцами, причем они и все остальные выпрямлены (обратный захват ведущей рукоятки). Бросайте оружие по направлению к себе. В момент, когда свободная рукоятка сделает полный оборот, предплечье будет снова согнуто под углом 90 градусов, а ладонь обращена вверх. Ведущая рукоятка будет удерживаться в какое-то мгновение только согнутым указательным пальцем. Здесь нужно подогнуть остальные три и оружие окажется схваченным нормальным хватом. Смысл этого упражнения как раз и заключается в тренировке возвращения нунчаку из положения удержания пальцами в положение нормального захвата.

После того, как все три элемента движения освоены по отдельности, начинайте работу по их объединению. Так как сразу, очевидно, будет невозможно менять хваты из пальцевого в нормальный из-за отсутствия необходимой ловкости, в первой части движения делайте «холостую» прокрутку свободной рукояткой, как это объяснялось в *упражнении 11*. Со временем вы сможете перехватывать оружие без лишних движений.

Другое важное отличие этого упражнения от вертикального кистевого вращения — два оборота оружия в движении, а не один. Первый оборот делается, когда мы меняем рукоятки нунчаку, принимая свободную между указательным и средним пальцами. Второй оборот делается за время смены хвата рукоятки из пальцевого в нормальный. Причем, здесь, как видно, нет перехвата свободной рукоятки, а перехватывается ведущая рукоятка.

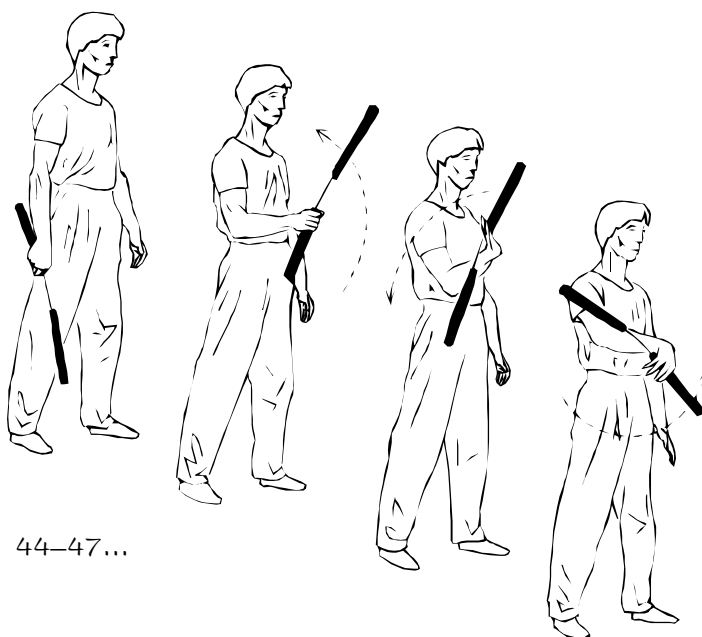
Движение 7 — Вращение восьмеркой

Эффект двух оборотов в предыдущем движении дает возможность видоизменить направление полета оружия в момент перехвата ведущей рукоятки из пальцевого захвата в нормальный. Вернитесь к *упражнению 12*.

Упражнение 13.

Из исходного положения бросайте нунчаку вверх, но не делайте оборота в вертикальной плоскости, а выведите траекторию обратной восьмерки (44–53). Вы почувствуете, что смена хватов ведущей рукоятки в этом движении даже легче, чем в случае вертикального вращения.

В комплексе «*Бесконечный поток*» это движение выглядит очень эффектно. В первую его часть входит вертикальное вращение оружия с пальцевым перехватом; во вторую часть входит смена захвата ведущей рукоятки и движение обратной восьмерки.





ВЕРТУШКИ С ДВУМЯ НУНЧАКУ

В предыдущей главе мы рассмотрели несколько базовых вертушек, используемых в нашей школе для развития рук в технике работы с оружием. В настоящей главе приводятся примеры работы с двумя нунчаку. Конкретные рекомендации по методике наработки отдельных движений приведены в разделе «Асинхронная техника в работе с двумя нунчаку». Ниже мы приводим несколько комбинаций для синхронной и асинхронной работы рук с техникой вертушек. Некоторые из этих движений осваиваются очень легко, на освоение других уходит огромное время.

Синхронная работа

Упражнения 1 и 2.

Выполняйте обеими руками одиночный вертикальный кистевой перехват. В первом случае, при движении рук вниз вы можете использовать мертвые точки, как внизу, опуская руки вдоль ног, так и подмышками. При движении вверх всегда используется мертвая точка за плечом. В другом варианте задача усложняется применением фиксированных подмышечного и плечевого захватов. Вы можете заметить, как одна рука будет менее послушной в сравнении с другой, когда обе плоскости тела уравнены при одновременной и синхронной работе двух рук. Добивайтесь одинакового контроля движения обеих рук.

Упражнение 3 и 4.

Делайте обеими руками вертикальные кистевые вращения. Добивайтесь в этом движении единого ощущения в руках.

Вариант. Одна рука выполняет кистевое вращение вверх, другая одновременно с этим выполняет то же вращение вниз. Вы можете использовать мертвые точки или фиксированные захваты свободных рукояток. Теоретически, руки совершают в этом движении разные перехваты: одна из нормального хвата в обратный, другая наоборот. Но по ощущениям эти движения рук мы относим к синхронной технике.

Упражнение 5 и 6.

Делайте обеими руками вертикальные вращения при помощи пальцев.

Вариант. После пальцевого вращения закиньте свободные рукоятки в фиксированные захваты за плечами. Верните оружие в фиксированные подмышечные захваты, выполняя вертикальные хлысты с кистевой подкруткой. Продолжайте движение пальцевым вращением или с добавлением обратной восьмерки.

Можете комбинировать эти простые вертушки как угодно, делая «холостые обороты» перед забросом свободных рукояток за плечи; добавляйте мертвые точки за плечами и подмышками.

Упражнение 7.

Делайте обеими руками вращения при помощи пальцев с обратными восьмерками.

Упражнение 8.

Выполните комбинацию следующих вертушек. Сначала сделайте вращение при помощи пальцев с обратными восьмерками, затем одиночный кистевой вертикальный перехват с забросом свободных рукояток в положение мертвых точек за плечами. Оттуда верните оружие с помощью вертикального одиночного кистевого перехвата вниз, направляя свободные рукоятки в положение мертвых точек подмышками. Продолжите пальцевые вертушки.

Упражнение 9.

Возьмите одну нунчаку обратным хватом, другую держите нормальным. Начните выполнение одиночных горизонтальных перехватов одновременно двумя руками. Обратите внимание на то, что рука, делающая перехват из обратного хвата в нормальный (идущая поперек тела), расположена ниже другой руки и заводит свободную рукоятку за бедро, в то время как другая рука, делающая перехват из нормального хвата в обратный, несколько сгибается в локте, поднимается вверх и заводит свободную рукоятку своего оружия за талию.

Как в *упражнении 4* руки в этом движении совершают разные перехваты, но мы говорим о синхронной работе.

Упражнение 10.

Обе руки делают кистевые вращения вертикальной восьмеркой.

Упражнение 11.

Обе руки делают кистевые вращения восьмеркой. Как и в *движении 7*, в этом приеме кажется, что руки совершают асинхронные движения. На самом деле кистевое вращение восьмеркой двумя руками не представляет ничего сложного и нетрудно почувствовать, что руки работают в синхронном режиме.

Асинхронная работа

Когда руки начинают делать разные по характеру вертушки, когда не только кисти и пальцы, но и руки в целом двигаются по разным траекториям, или когда на выполнение приемов для двух рук требуется разное время, такую работу можно считать асинхронной. Нижеследующие примеры, как и весь материал этой книги, даны в порядке усложнения.

Упражнение 1.

Одна рука делает вертикальное кистевое вращение, вторая — вертикальное вращение при помощи пальцев.

Упражнение 2.

Попытки чередовать каждой рукой вертушки из первого упражнения через раз, усложняют задачу настолько, что оружие готово в буквальном смысле вывалиться из рук. Тем не менее это самые простые движения, не представляющие ничего сложного в чередовании вертушек при их выполнении одной рукой. Следует упражняться до тех пор, пока руки не «запомнят» все движение, главный момент которого — смена вертушек.

Упражнение 3.

Начните кистевое вращение восьмеркой сначала обеими руками. Продолжая это движение левой рукой, правой перейдите к выполнению другого вращения. Правая рука выполняет вращение восьмеркой, после чего направляет оружие в мертвую точку подмышкой; оттуда, делая одиночный вертикальный кистевой перехват, направляет оружие в мертвую точку за плечом, после чего снова выводит нунчаку на траекторию кистевого вращения восьмеркой. Одновременно с этим последним выходом, левая рука переходит на выполнение одиночного вертикального кистевого перехвата. И так далее. Потребуется некоторое время, чтобы четко организовать смену рук, но в начале практикуйте «запоминание» рук следующим образом. Пусть одна из них делает постоянно кистевое вращение восьмеркой, а вторая стартует из любого удобного положения, стараясь выполнить вертикальный перехват.

Упражнение 4.

Одна рука выполняет кистевое вращение восьмеркой, другая делает вращение пальцами с обратной восьмеркой.

Упражнение 5.

Больше усилий потребуется на овладение такой комбинацией. Обе руки выполняют вращение при помощи пальцев с обратной восьмеркой. По ходу действия одна из рук должна сделать простое вертикальное вращение при помо-

щи пальцев, в то время как другая продолжает обратные восьмерки. Но это не есть само движение, а только способ тренировки. Прием считается освоенным, когда будет возможна быстрая смена рук.

Упражнение 6.

Обе руки начинают с вращения при помощи пальцев с обратной восьмеркой. Потом одна рука переходит на одиночное вертикальное кистевое вращение, забрасывая свободную рукоятку после перехвата в положение мертвой точки за плечом. После этого свободная рукоятка направляется в положение мертвой точки подмышкой и затем снова выходит на траекторию обратной восьмерки, одновременно другая рука переходит на выполнение кистевого перехвата.

Упражнение 7.

Обе руки выполняют вертикальные восьмерки, но работают в разных режимах. Одна рука идет вверх, делая перехват оружия из нормального хвата в обратный, другая идет вниз, делая перехват из обратного хвата в нормальный. В этом приеме к разной кистевой работе добавляются еще противоположные движения рук, что делает все движение исключительно сложным. Между тем, это один из самых зрелищных движений.

ОПИСАНИЕ УПРАЖНЕНИЯ «БЕСКОНЕЧНЫЙ ПОТОК»

Настоящее упражнение имеет два варианта исполнения: полный и короткий. Полный вариант включает весь набор вертушек и служит для их отработки в многократном повторении. Короткий вариант является аттестационным по разделу вертушек и служит для отработки быстрого выполнения перехватов вертушками, а также базовых движений.

Исходное положение для этого комплекса такое же как и для всех предыдущих упражнений, только сложенные рукоятки нунчаку держатся за верхние концы у самого шнура.

Движение 1

Поставьте ноги на ширину плеч (фронтальная боевая стойка). Выполните вертикальный предплечный перехват из правой в левую руку и из левой в правую.

Движение 2

Выполните правой рукой:

- кистевое вертикальное вращение;
- кистевой вертикальный перехват с мертвой точкой за плечом;
- кистевой вертикальный перехват с мертвой точкой подмышкой;

После вертикального предплечного перехвата в левую руку повторите сумму движений, как для правой руки. После этого перехватите нунчаку снова в правую руку.

Движение 3

Выполните правой рукой:

- вертикальное вращение при помощи пальцев;
- вращение восьмеркой при помощи пальцев.

После вертикального плечевого перехвата в левую руку (за плечом, так как на исходную позицию передачи оружия нунчаку забрасывается при помощи пальцевой вертушки). Повторив сумму движений левой рукой, перехватите снова оружие в правую руку.

Движение 4

Сделайте мах вертикальной восьмеркой, давая нунчаку разгон. В следующие такты выполните кистевое вращение вертикальной восьмеркой. У вас должен быть один перехват вверху, один внизу, еще один вверху и еще один внизу. С последним перехватом уведите оружие на левую сторону и выполните горизонтальный перехват ведущей рукоятки. Из этой позиции сразу начните выполнение вертушки с вертикальной восьмеркой левой рукой. У вас должно получиться одно вращение внизу, одно вверху, еще одно внизу и вверху, и еще одно внизу, с которым оружие уводится на правую сторону.

Движение 5

Перехватив нунчаку в правую руку, выполните три раза одиночный горизонтальный кистевой перехват. После третьего раза перехватите оружие в левую руку и повторите трижды тот же перехват. Снова перехватите оружие в правую руку и сделайте одиночный горизонтальный кистевой перехват налево; перехватите нунчаку в правую руку и выполните перехват направо; повторите снова перехват правой рукой налево и затем левой направо.

Движение 6

Повторите одиночный горизонтальный кистевой перехват правой рукой на левую сторону, но не уводите оружие к бедру, а выполняйте вращение перед собой. Выведите вперед левую руку, раскрыв ладонь внутрь, пальцы вперед. После смены хвата с обратного на нормальный свободной рукояткой ударьте в ладонь левой руки (мертвая точка) и из этого положения начните новое движение с последующим перехватом оружия за спиной. Выполните правой рукой одиночный вертикальный кистевой перехват с мертвой точкой за плечом. Перехватите оружие за спиной в левую руку и повторите одиночный вертикальный кистевой перехват с мертвой точкой за левым плечом. Перехватите оружие за спиной в правую руку.

Движение 7

Выведите оружие из-за спины вперед и выполните:

- вертикальный перехват из правой руки в левую и из левой в правую;
- движение «*Пылевая туча*»;
- перехват обратным хватом из восьмерки правой и левой руками.

Движение 8

Выполните:

- кистевое вращение восьмеркой правой рукой;
- перехват восьмеркой в левую руку;
- кистевое вращение восьмеркой левой рукой;
- перехват восьмеркой в правую руку.

Движение 9

Выполните:

- кистевое вращение восьмеркой правой рукой, уводя затем оружие за спину;

- перехватите нунчаку за спиной в левую руку;
- выведите оружие из-за спины перед собой и сделайте вертикальный перехват из левой руки в правую и из правой в левую.

Повторите первые два элемента описываемого движения с левой стороны, то есть выполните:

- кистевое вращение восьмеркой левой рукой, уводя затем нунчаку за спину;
- перехватите нунчаку за спиной в правую руку;
- сделайте вертикальный перехват оружия из правой руки в левую.

Движение 10

Левой рукой выполните кистевое вращение восьмеркой, после чего переведите нунчаку в правую руку перехватом из восьмерки (обратный хват). Правой рукой выполните кистевое вращение восьмеркой, уводя нунчаку за спину. Перехватите ее в левую руку и, выведя вперед, сделайте вертикальный перехват оружия из левой руки в правую. Повторите правой рукой кистевое вращение восьмеркой с последующим переводом в левую руку перехватом из восьмерки (обратный хват). Левой рукой повторите кистевое вращение восьмеркой, уводя нунчаку за спину. Там перехватите ее в правую руку и, выводя вперед, сделайте вертикальный перехват из правой руки в левую.

Движение 11

Левой рукой сделайте:

- кистевое вращение восьмеркой;
- переведите оружие в мертвую точку подмышкой;
- выполните вертикальный перехват из левой руки в правую.

Повторите все движения правой рукой. Повторите движение 10 левой рукой.

Движение 12

Сделайте вертикальный перехват правой и левой руками.

Движение 13

Выполните движение «*Долина гейзеров*» правой, левой и еще раз правой рукой.

Движение 14

После третьего перехвата «*Долины гейзеров*», ударьте свободную рукоятку в мертвую точку за правым плечом и направьте ее обратно. Сделайте перехват «*Сплошной туман*» правой и левой руками. Поймайте свободную рукоятку в правую ладонь и опустите руку вдоль ноги.

Упражнение закончено.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

*Сохранение мира требует усилий
неимоверно больших, чем победа
в самом жестоком сражении.*

Девиз школы

Слово к читателю

Ни одна книга не заменит ученику личного общения с наставником, ни одна книга не научит творческому подходу к делу, ни одна книга не ответит на все вопросы. Самое лучшее, то, к чему мы стремимся, — это качество, а не количество. Поэтому наш совет всем, взявшим в руки эту книгу: даже если достаточно времени и места, не гонитесь за объемом. Лучше посвятить время отработке до совершенства какого-нибудь одного движения, одного элемента. В книге указаны часто встречающиеся ошибки, чтобы можно было их избежать. Однако, многократное повторение того или иного технического действия — это наилучший способ понимания техники.

В заключение этой работы я хотел бы поделиться с читателями своими мыслями о месте и роли восточных боевых искусств в нашей жизни. Но прежде всего считаю необходимым сказать о следующем.

Не однажды самым разным людям мне приходилось отвечать на вопрос о том, приходилось ли в жизни применять нунчаку? С горестью я вспоминаю эти минуты. Первый раз это произошло, когда я учился в десятом классе. Противников было четверо. Сначала произошла небольшая потасовка; затем, когда я оказался в тесном кольце, пришлось выхватить нунчаку. Достаточно было одного хлыста, чтобы все побежали. В тот раз, можно сказать, я вышел победителем, но на самом деле все обстояло иначе. Я умышленно спровоциро-

вал эту драку, целый год готовясь к отмщению. Тогда меня побили семь или девять человек, я не успел сосчитать. Я капитулировал с самого начала и в результате был унижен совершенно. Спустя год репутация была восстановлена, но перед кем, во имя чего? Так я теперь рассуждаю. Но в той ситуации спасло отсутствие мастерства и крайне ненадежные нунчаку, сделанные непонятно как. Именно спасло, не нанеся своим сверстникам тяжелых увечий и не испортив себе дальнейшую жизнь.

Второй случай произошел уже в военном училище, когда я учился на третьем курсе. Не из-за чего, как это часто бывает в армии, я сцепился с двумя однокурсниками из параллельной роты. Они двинулись на меня вполне серьезно, и я выхватил нунчаку, которую втайне носил с собой. Она была та же, что и четыре года назад, — не представляла собой серьезного оружия, да и владеть ею я не умел. Промедлив с опережающей атакой, я был сбит с ног офицерской сумкой, набитой книгами. Поднимаясь, я интуитивно взмахнул нунчаку и, кажется, попал в того, кто хотел ударить меня ногой. Потом нас разняли. Урок я получил хороший и с тех пор утверждаю, что если уж придется достать оружие, так его нужно применять.

Третий случай произошел три года назад. Поздним вечером зимой на меня внезапно набросилась беспризорная собака. Я успел отскочить в сторону и выхватить нунчаку. На этот раз со мной было настоящее боевое оружие, которое я всегда брал в командировки. Размахивая нунчаку перед собой, мне удалось охладить пыл собаки, и она уже готова была бежать прочь. Но мне этого показалось мало, и я погнался за ней. Не ступив и пяти шагов, я подскользнулся и упал. Напротив своего лица я увидел собачью морду и подумал, что она сейчас вцепится в меня. Но собака не бросилась. Я поднялся и пошел своей дорогой, размышляя о том нелепом положении, в котором оказался по своей же вине.

Если говорить о реальных ощущениях при соприкосновении с нунчаку, то себе я наносил травмы самого разного характера. Именно собственные травмы несколько не поко-

лебали во мне веру в то, что нунчаку не просто эффективное, но и страшное оружие. Однажды в гостях меня попросили показать мастерство. Я разошелся так, что стал выполнять какие-то сложные приемы, которые никогда не разучивал, но просто знал о них. Очень сильно ударил себе по голени, но в пылу демонстрации не придавал этому значения. Только ночью я проснулся от парализующей боли и не мог подняться с кровати два дня. Затем целый месяц с трудом передвигался, приходя в нормальное состояние. А ведь удар по ноге был случайный, как бы вскользь.

На съемках фильма мы с партнером использовали безопасные нунчаку — пластмассовая трубка, обернутая тонким слоем поролона и зашитая в мешок из плотной ткани. В первый съемочный день партнер был в обыкновенном боксерском шлеме. На следующий съемочный день через неделю он был уже в железном шлеме-маске, используемой при фехтовании мечами. Руки его были защищены протекторами, а по коленям я уже не бил. Хлысты по мышцам можно было терпеть, хотя, конечно, и это мало приятно.

И последнее, о чем сегодня я не могу не сказать, не могу не предупредить тех, кто решил заняться восточными единоборствами. Именно восточными. Это предупреждение не касается профессиональных спортсменов и давно занимающихся любителей. Для них мои слова прозвучат наивно и в лучшем случае вызовут ироническую усмешку. Однако, приходя в боевое искусство с благой целью спасения своего тела, можем ли мы быть уверены, что через это спасем и душу?

Я сам начинал с простейших ярлыков, так плотно окутавших экзотические виды боевых искусств Востока. Каждый, наверное, не раз отвечал сам себе, почему он занимается этим видом боевых искусств. Вот некоторые из таких ответов-ярлыков: уметь постоять за себя, развить в себе физическую силу, гибкость (растяжку), координацию движений, выносливость и т. д. К чисто внешним постепенно добавлялись внутренние качества: сила воли, терпение, сдержанность, смелость, отвага, честность и т. п. Далее, с прак-

тикой и опытом, список мог быть продолжен и такими утверждениями: морально-психологические качества. Психологические (!), психические (!). Потом: интеллектуальное развитие. Интеллектуальное (!). Еще: духовное совершенство. Духовное (!). И совсем уж полная картина: религиозно-мистический опыт. Религиозный (!).

Сплошь и рядом мы можем прочесть на страницах современных журналов и книг по боевым искусствам размышления мастеров об этих самых «штучках». Но интересно было бы подробнее узнать, спросить, что именно подразумевает тот или иной человек, много лет посвятивший себя изучению восточных боевых искусств, под интеллектуальным и духовным развитием. Какой смысл именно он вкладывает в эти слова. Если речь идет лишь о традиции, то это, в принципе, личное дело. Но как быть с учителями, которые несут ответственность за учеников? А дело тут вот в чем.

Восточные боевые искусства стоят, как известно, не на пустом месте, а теснейшим образом связаны с соответствующей философией и соответствующими религиями. Эти последние оказали огромное влияние не только на образ мышления человека, его жизненный уклад, но и на боевые искусства. Все перемешалось, все слилось. И если для европейского человека стало возможным взять внешнюю сторону тех или иных видов боевых искусств и добиться определенных успехов, то кардинально изменить образ мышления оказалось сложнее. Не образ жизни, а именно образ мышления. Одно дело пытаться мыслить как восточный человек, и совсем другое дело — действительно так мыслить.

Судьба уберегла меня от влияния таких инструкторов, ибо я все время занимался самостоятельно, однако я не избежал книжного влияния. И здесь хочется отметить, что душа моя постоянно тянулась к тому, что было наименее досягаемо, находилось под строжайшим запретом. Отсюда, быть может, и особенный интерес к нунчаку.

Немало времени я посвятил йоге, работая в рамках конкретной программы. Этот комплекс я периодически проходил в разные годы отрочества и юности, так что имел возмож-

ность сравнивать результаты. Могу свидетельствовать, что любые упражнения в большей или меньшей степени способны оказывать влияние на психику, на образ мышления и поступки, на характер занимающегося. Ученик, делающий свой выбор, приходя в школу восточных единоборств, становится невольным участником процесса, который прямым образом влияет на перемены в его сознании. Хватит ли сил потом вернуться назад?

Я решил сказать о другой стороне восточных единоборств именно на страницах книги, которая посвящена им. В это я вкладываю определенный смысл.

Религии, с которыми тесным образом связаны восточные боевые искусства, по отношению к нашей национальной вере — православному христианству — являются откровенно враждебными. В двух словах покажу разницу между ними.

Если представить себе мироздание в виде круга, то в Православной традиции центром его является Создатель (Бог Отец, Бог Сын, Бог Святой Дух — Святая Троица). Мы — люди, наделенные бессмертными душами, — располагаемся вокруг Него. С точки зрения некоторых Азиатских учений, Бога-Создателя вообще нет, а вместо этого существует некая космическая энергия, и человек, представляющий собой микровселенную, в результате соответствующей практики может добиться в себе наивысшего проявления этой энергии. Иными словами, стать сверхчеловеком, приблизиться и даже сравняться с Творцом.

Рассмотрим, однако, один типичный пример. Предположим, вам нужно вступить за кого-то в уличной драке, обуздать распоясавшегося хулигана или удержать зарвавшегося пьяницу. Оценив ситуацию, вы приходите к выводу, что в данном случае можно справиться минимальными усилиями и обойтись без жертв. Вы пытаетесь остановить нападающего сначала словом, готовясь, тем ни менее, вызвать огонь на себя и перейти к более решительным действиям. Что вы чувствуете в этот момент?

Многие годы, находясь под влиянием философии восточных боевых искусств, я мыслил согласно одной очень точ-

ной формулировке, отражающей, как мне кажется, природу этих вещей. «Мы не нападаем первыми, мы просто возвращаем назад зло», — вот так это звучало. Пришло время задуматься, а не порождаем ли мы своими действиями новое зло? И дело здесь не во внешнем проявлении, а во внутреннем. Обращаетесь ли вы к нападающему с мыслью, что можете уложить его одним ударом и с точки зрения закона будете правы, пытаетесь ли вы упрекнуть его в неправоте или вами руководит любовь. Спросите себя об этом. Любовь к заблудшему, которому надо помочь, о котором стоит помолиться Господу. Как это православное учение не похоже на то, что проповедуют другие религии!

Боевые искусства могут стимулировать в занимающемся гордыню и поднять ее до такого уровня, что он перестанет правильно оценивать свои действия. Сначала изменится его образ жизни, потом и мышления. Развитию духовной слепоты помогут ярлыки, о которых я уже сказал, а также окружение, связанное с практикой боевых искусств. К примеру, в фильмах мы видим, что добро всегда побеждает зло, причем никого уже не смущает, что главный, так называемый «положительный» герой оставил на своем пути гору трупов. Нам это кажется естественным, мы даже не обсуждаем, правильно ли это! Нам не жалко «плохишей», но под этим телевизионным зомбированием уже не трудно перенести свои внутренние эмоции и убеждения на улицу, в настоящую жизнь.

А что происходит на обыкновенных соревнованиях рукопашных единоборств? Что требуется от спортсмена на них? Желание добиться победы любой ценой, быть первым, лучшим. Это стремление, равно как и страх быть побежденным и зависть к чемпиону, может стимулировать рост гордыни, возбудить ненависть к противнику. При всем этом речь идет о тренировке и спасении тела. Но рано или поздно наше брэнное тело должно будет умереть, и что тогда будет с душой? Спасется ли она? Учат ли восточные боевые искусства спасению, как оно проповедано в Евангелии? Нет. Вместо этого предлагается поклоняться идолам: залу, спортивной одежде, учителю и даже оружию. Для того чтобы уважать учителя,

товарищей по секции, поддерживать дисциплину на тренировках, вовсе не надо приобщаться к восточной религиозно-мистической традиции. Сотворив себе кумиров из людей и даже неодушевленных предметов, мы начинаем практиковать самое обыкновенное язычество с его идолослужением. Здесь боевые искусства никак не совместимы с православием, и практика их не полезна для человека.

Я совершенно уверен в одном — вне православия не может быть истинно духовного развития человека. Мне совершенно безразлична теперь противоположная точка зрения, ибо я уже «варился в этом соусе» много лет. Здесь я хочу только предупредить вновь приходящих в боевые искусства. Часто внешняя форма ярко отражает внутреннее содержание. Гораздо реже бывает наоборот. Если вы сомневаетесь в предмете ваших начинаний, не стоит даже и пробовать. Будет больше времени поразмыслить о своей душе.

Многие мастера боевых искусств в разное время приходили к переосмыслению древней философии и на собственном опыте доказывали противоречивость многих ее концепций. В последние десятилетия большой популярностью стало пользоваться айкидо. Сторонники этого вида утешают себя мыслью о минимальном причинении ущерба нападающему, говорят об эффективности, основанной больше на внутренней силе. Опять вопрос с нашей стороны: а какого происхождения эта сила?

Говоря о положении боевых искусств в нашей жизни, я вспоминаю самый свежий пример. У нас было много гостей, и, когда я пришел с работы, они уже посмотрели мой учебный фильм. Один человек с порога сделал мне комплимент, сказав: «Ну, теперь тебя все будут бояться». Может быть, он шутил, но я немного знаю, что такое страх. Знает ли он, что у страха есть много имен?

Я все детство и юность прожил в страхе быть избитым. Чего мы боимся: боли? Я боялся унижения и никогда не думал даже о том, что могу более или менее серьезно пострадать. На первом курсе военного училища мне сломали нос, и я испытал страх перед тем, как вернусь домой в та-

ком виде. Хирург потом мне еще раз ломал нос, и мой страх прошел.

С годами страх перед физическим унижением подменялся страхом ответа перед законом за возможность причинить кому-то вред. Сколько себя помню в боевых искусствах, всегда был какой-нибудь да страх — с поводом и без повода, неожиданный и надуманный. Главная ущербность законопослушного гражданина в его страхе ответа за последствия своих действий. И пусть в Уголовном Кодексе есть статьи о необходимой обороне, кто по-настоящему доверяет этим статьям? Человека, совершающего действительное преступление, почему-то не останавливает страх убийства невинной жертвы. Он скорее боится быть пойманным, что толкает его на новые преступления.

После тридцати лет у меня появился новый страх — страх кому бы то ни было причинить вред. Я не говорю о специальной возможности, я имею в виду случайный вред, пусть даже в состоянии необходимой обороны. Какова природа этого страха? Полезен ли он? Для меня это вопрос вполне определен. Здесь я подразумеваю не страх перед законом, а тот, который называется страхом Божьим.

Если в силу жизненных обстоятельств чужая жизнь вдруг будет зависеть от вас, как вы поступите? Вопрос настолько сложный, что в экстремальных условиях на него нельзя дать ответ. Можно сомневаться и заранее, предвидя экстремальную ситуацию, но задавать себе этот вопрос чаще и искать ответ в своем сердце необходимо. Хотя бы затем, чтобы потом горько не раскаяться.

Страх Божий, по-моему, это страх духовного плана, и он полезен для души. Не имеющий страха Божьего, имеет разве что страх животный, когда дело касается его плотской сущности. И нельзя подменять страх Божий страхом перед буквой закона. Последнее несовершенно, как и все, придуманное людьми. Имеющему страх Божий не нужен никакой другой закон.

Но как быть, если беда стряслась? Спрашивайте себя: могу ли я вступить за ближнего своего? Или: могу ли я сам спа-

сать свою жизнь? Закон, установленный человеком, допускает активную оборону. А что такое активная оборона? Это форма насилия, спрятанная за букву закона. Закон этот разделяет людей на «плохих» и «хороших». Борясь со злом, мы порожаем новое зло и даже не замечаем этого. Привыкаем к фильмам, где положительные герои всегда побеждают. Привыкаем и к этим идеям, соглашаемся с установленной точкой зрения. А Господь ведь не разделял людей на «плохих» и «хороших». Если нам суждено когда-нибудь понять это, на происходящее вокруг мы посмотрим другими глазами.

Один «восточных дел мастер» со своей буддийской колокольни увидел христиан слабаками. Так и сказал со страниц журнала: «Христианство — это религия слабаков». Тысячу лет Россия существует как православное государство, и тысячу лет эти «слабаки» умели постоять за себя. Да еще как постоять! Почему?

У человека всегда есть выбор, будь то экстремальная ситуация или повседневные будни. Мы привыкли принимать решения, руководствуясь какими-то нормами, установленными внутри нас, или общепринятыми законами. По независящим от нас причинам в экстремальной ситуации мы можем стать мучениками, добровольно или против нашей воли. Активное сопротивление никак не подразумевает добровольное мученичество. Тем не менее кто-то предпочтет не снимать сего венца. Безусловно, такой человек — это глубоковерующий, православный человек. И когда вы принимаете решение в пользу венца, вы вдруг обнаруживаете, что вся суета вокруг боевых искусств оказывается непотребством.

Я только начал задавать себе эти вопросы и не могу навязывать свою точку зрения читателю. Вот появился еще один страх — вправе ли я передавать знания, которые можно куда угодно обратить? Но в православной традиции кроме страха Божьего существует еще одно важнейшее состояние души, ведущее человека к спасению. Святые отцы церкви называли это смирением. Смирение перед Богом, что бы не происходило с нами по Его промыслу, — это качество трудно развить в себе.

Смирение нельзя путать с послушанием, но именно последнее понятие является важным в нашем разговоре. Всякое государство, раз уж оно устроено Божьим промыслом, имеет в себе так называемые силовые структуры, как-то армия и органы правопорядка. Не обнаруживающий в себе склонности к такого рода деятельности человек может найти другое дело, но как быть тем, которые несут своеобразное послушание в службе? Всякая профессия нуждается в профессионалах. И здесь боевые искусства, пожалуй, вполне отвечают актуальности сегодняшнего дня. Единственная мысль, зацепка, но не она стала определяющей в издании книги.

Я убежден, что запретами ничего положительного и доброго добиться нельзя. Меня не пугает мысль, что нунчаку может быть эффективно использована в преступных целях; все же применение этого оружия в нынешних условиях имеет ряд существенных ограничений. Просто мне хотелось поделиться своим опытом, как спортивным, так и жизненным.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Часть первая	
ТЕОРИЯ И ФИЛОСОФИЯ ШКОЛЫ	
Определение и философия школы	7
Как все было	9
Традиция и современный подход к практике боевого искусства	12
Упражнение или форма	16
Методические программы по работе с нунчаку	18
Общие рекомендации в самом начале	22
Часть вторая	
МАТЕРИАЛЫ БАЗОВОГО КУРСА	
Программа «Два квадрата»	27
Основные положения и понятия	32
Методические рекомендации по наработке техники	39
О травмах	41
Легкая разминка рук и восстановительное дыхание	43
Стойки, передвижения и положение оружия	47
Тренировка основных положений нунчаку	53
Возвраты свободной рукоятки	62
Перехваты нунчаку	80
Теория и практика упражнения «18 стихий»	93
Описание упражнения «18 стихий»	99
Комментарии к движениям комплекса «18 стихий»	115

Часть третья
ПРОДВИНУТЫЙ КУРС

Хлысты	131
Упражнение «18 разбушевавшихся стихий»	171
Направления атак	180

Часть четвертая
РАСШИРЕННЫЙ КУРС

Положение сложенного оружия	187
Действие жесткими рукоятками	199
Комбинации хлыстов и упражнение «Восемь дорог»	212

Часть пятая
ПРИЕМЫ САМООБОРОНЫ

Освобождение рук	243
Защита от ударов ногами	256
Защита от атаки палкой	264
Защита от атаки дубинкой	274
Защита от нападения с ножом	389

Часть шестая
ПРОГРАММА РАСШИРЕННОГО КУРСА

Практика с партнером	308
Объединение техники нунчаку с техникой ударов ногами	319
Примеры для сложенного оружия	344
Примеры для подмышечного захвата	360
Примеры для возвратов и перехватов	376
Упражнение «Семь вершин»	388

Часть седьмая
МАТЕРИАЛЫ ОТКРЫТОГО КУРСА

Работа с двумя нунчаку	405
Описание упражнения	
<i>«Путешествие по монастырям вдвоем»</i>	<i>431</i>
Самозащита двумя нунчаку	438
Вертушки нунчаку	452
Вертушки с двумя нунчаку	467
Описание упражнения <i>«Бесконечный поток»</i>	<i>472</i>
Заключение	477
Содержание	487

